اچھی نظر عینک
کے بغیر
www.iqbalkalmati.blogspot.com
www.iqbalkalmati.blogspot.com

اچھی نظر
عینک کے بغیر

انتساب

پیارے تاج کے نام

جن کو مجھ سے ہمیشہ یہ گلہ رہا کہ میں کتابیں خریدتا ہوں
مگر پڑھنا نصیب نہیں ہوتیں۔

ترتیب

دیباچہ......طبع اوّل

جو چیز ذاتی تجربہ کے بعد درست ثابت ہوئی ہو انسان اس سے زیادہ کسی اور شے کی صداقت کا قائل نہیں ہو سکتا۔ میرے خیال میں اس کتاب کے قارئین کے لیے قدرتی علاج کے عظیم ماہر ڈاکٹر بینجمن کی اپنی زندگی کے حالات کا مختصر سا تذکرہ دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا۔

اپنی زندگی کے حالات بیان کرتے ہوئے میں یہ کہے بغیر نہیں رہ سکتا کہ میری اپنی نظر بچپن ہی سے اتنی کمزور تھی کہ سکول میں داخل ہوتے ہی مجھے عینک لگانے کی ہدایت کی گئی۔ تاہم میری نظر اس کے باوجود کمزور ہوتی چلی گئی اور میں بلا مبالغہ اندھے پن کی وادی میں داخل ہو گیا۔ قریب تھا کہ ظلمتوں کے تاریک سائے ہمیشہ کے لیے مجھے اپنی لپیٹ میں لے لیتے۔ لیکن یہ میری خوش قسمتی تھی کہ مجھے ایک ایسا راستہ دکھا دیا گیا جس پر چل کر میں تاریکی کی وادیوں میں بھٹکنے سے بچ گیا۔ وہ طریقے جن کو اپنا کر میں رنگ و نور کی دنیا کے حسین نظاروں سے لطف اندوز ہونے کے قابل رہ سکا ہوں' ان کی تفصیلات میں نے افادہ عام کے لیے لکھ دی ہیں۔

اپنی آنکھوں کی بینائی کو بچانے کی کوششوں میں مجھے انتہائی شدید نوعیت کی معذوری کے حالات میں جو کامیابی حاصل ہوئی' اس کا تذکرہ پڑھ کر مجھ جیسے کمزور بینائی والے دوسرے حضرات کے دلوں میں بھی یہ اُمید پیدا ہو جائے گی کہ وہ بھی بینائی کو بہتر بنانے والے انقلابی طریقوں کو اپنا کر اپنی نظر کی خامیوں کو دور کر سکیں گے۔

میں یہ نہیں کہہ سکتا کہ پیدائشی طور پر میری نظر واقعی کمزور تھی یا نہیں۔لیکن یہ امر واقعہ ہے کہ چار برس کی عمر میں جب مجھے پہلی بار سکول بھیجا گیا تو سکول میں پہلے ہی روز مجھے یہ بتایا گیا کہ تمہاری نظر کمزور ہے۔چنانچہ میری والدہ کو یہ مشورہ دیا گیا کہ وہ میری آنکھوں کا باقاعدہ طبی معائنہ کرائیں۔

سکول ماسٹروں کی ہدایت کے مطابق میری والدہ مجھے ویسٹ منسٹر میں آنکھوں کے ہسپتال میں لے گئیں۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ میں بصارت کی انتہائی شدید نوعیت کی کمزوری کے مرض میں مبتلا ہوں۔ معائنہ کے بعد منفی دس نمبر کے شیشوں کی عینک لگانے کی ہدایت کی گئی۔ چنانچہ پانچویں ہی برس میں میں نے عینک لگانی شروع کر دی۔

اب میں وقتاً فوقتاً آنکھوں کے ہسپتال میں بھی جاتا رہتا تھا کہ میں آنکھوں کا معائنہ کراتا رہوں اور مجھے یہ معلوم ہوتا رہے کہ میری بینائی کس رفتار سے بہتر ہو رہی ہے۔لیکن بینائی کے بہتر ہونے کی بجائے میری نظر اُلٹا کمزور ہوتی جا رہی تھی اور ہر دوسرے یا تیسرے برس کے بعد مجھے پہلے کی نسبت زیادہ طاقت ور شیشوں والی عینک لگانے کی ہدایت ملتی رہتی تھی۔حتیٰ کہ پندرہ برس کی عمر میں میں منفی چودہ نمبر کے شیشوں کی عینک لگانے لگا۔

اس عرصہ میں میں نے عینک کی مدد سے اپنی پڑھائی کا سلسلہ جاری رکھا اور پندرہ برس کی عمر میں سکول چھوڑنے کے بعد سول ملازمت حاصل کر لی۔

قریباً سترہ برس کی عمر میں مجھے غیر متوقع طور پر ایک بحران کا سامنا کرنا پڑا۔ مدرسہ کے زمانہ کی ابتدا ہی سے میرے دل میں بڑا آدمی بننے کا شوق پیدا ہو گیا تھا۔اور اس شوق کی بدولت میں کتابوں کا بہت زیادہ مطالعہ کرنے کا عادی ہو گیا تھا۔ درحقیقت جب بھی میں اپنے مستقبل کے بارے میں سوچتا تو چشمِ تصور ہی میں میں یہ محسوس کرتا کہ ایک نہ ایک دن میں ضرور بڑا آدمی بن جاؤں گا۔لیکن اس دوران میری بائیں آنکھ

کی خون کی باریک سی نالی میں سے اچانک خون خارج ہوا اور پھر وقتاً فوقتاً خون کے اخراج کی تکلیف رہنے لگی۔

اس کے ساتھ ہی میری جسمانی صحت بھی متاثر ہونے لگی اور میرا تھائیرائیڈ گلینڈ پھول کر بہت زیادہ بڑھ گیا۔ان غدودوں کے کچھ ٹکڑے بعدازاں ٹانسل کے اپریشن کے دوران کاٹ بھی دیئے گئے۔

جب میں آپریشن کرانے کے لیے ہسپتال میں داخل تھا تو وہاں میری آنکھوں کے معائنہ کے دوران معلوم ہوا کہ میری نظر پہلے سے بہت زیادہ کمزور ہوگئی ہے۔ہسپتال میں آنکھوں کے معائنہ کے بعد مجھے اٹھارہ نمبر کے شیشوں والی عینک دی گئی یعنی اب مجھے پہلے سے چار نمبر زیادہ طاقت کے شیشے استعمال کے لیے دیئے گئے۔

پہلی عالمی جنگ کے دوران میں مختلف حیثیتوں میں اپنی منصبی ذمہ داریاں انجام دیتا رہا۔لیکن 1918ء میں مجھے فائلوں کے مطالعہ اور لکھنے پڑھنے اور ایسے تمام کاموں کی ممانعت کردی گئی، جن میں آنکھوں پر بوجھ پڑنے کا امکان ہو۔یہ مشورہ مجھے آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے ایک ممتاز ماہر نے دیا تھا۔

ڈاکٹر کی اس ہدایت کے مطابق میں نے نئی ملازمت کی تلاش شروع کی لیکن اس سلسلہ میں مجھے صرف ایک ہی پیشہ ایسا نظر آیا جس میں کوئی معقول قسم کی ترقی کے امکانات تھے اور کسی کاروباری فرم کی نمائندگی حاصل کرنے سے ہی مجھے دفتر کے اندر مشینانہ نوعیت کے کام سے نجات مل سکتی تھی۔کیونکہ اس طرح میں کسی دفتر میں بیٹھ کر کام کرنے کی بجائے دوسرے شہروں میں جا کر فرم کے لیے بزنس حاصل کرسکتا تھا۔ یہ ایک ایسا کام تھا جسے میں کسب معاش کے لحاظ سے آخری وسیلہ کی حیثیت سے ہی اختیار کرتا۔یعنی اگر کسی اور پیشہ میں مجھے دفتر کے اندر بیٹھنے کی بجائے باہر گھوم پھر کر کام کرنے کا موقع ملتا تو میں سفری سیلز مین کا کام کبھی قبول نہ کرتا،لیکن ضرورت کا تقاضا یہی تھا کہ میں آنکھوں پر بوجھ ڈالنے والے کام سے ہر صورت میں نجات حاصل کروں۔ چنانچہ میں نے اسی قسم کی ملازمت تلاش کرنے کی کوشش شروع کردی۔

چند ایک مقامات پر ناکام ہونے کے باوجود میں نے نوکری کی تلاش جاری رکھی اور خوش قسمتی سے مجھے ایک ایسا تاجر مل گیا جس نے میری داستان سننے کے بعد انتہائی ہمدردانہ رویہ کا مظاہرہ کرتے ہوئے مجھے ملازمت دینے کے علاوہ میرے پسندیدہ مضامین یعنی فلسفہ، نفسیات اور پولیٹیکل سائنس کی کتابوں کے مطالعہ کی بھی اجازت دے دی۔

ان دنوں میں ہر سال آنکھوں کے سپیشلسٹ کے پاس جایا کرتا تھا۔ اس ڈاکٹر نے بتدریج مجھے اس بات کا احساس دلایا کہ میری نظر روز بروز خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ اگرچہ میں نے اپنی سابقہ دفتری ملازمت ترک کر کے ایسی ملازمت اختیار کر لی تھی جس میں مجھے زیادہ تر سفر میں رہنا پڑتا تھا۔ لیکن ان تمام باتوں کے باوجود چھبیس برس کی عمر میں میری نظر اتنی کمزور ہوگئی کہ ڈاکٹر نے مجھے انتہائی طاقت والے شیشے لگوانے کی ہدایت کی۔

اس وقت میری دائیں آنکھ کے لیے منفی 20 نمبر اور بائیں آنکھ کے لیے منفی 20.5 نمبر کے شیشے تجویز کیے گئے۔

اس کے ساتھ ہی مجھے یہ بھی بتا دیا کہ کمزور آنکھوں کے لیے اس نے انتہائی طاقت ور شیشوں والی عینک تجویز کر دی ہے اور اب اس کے علاوہ وہ کسی بھی طریقہ سے میری مدد نہیں کر سکے گا۔ کتب بینی میرا محبوب ترین مشغلہ تھا، لیکن ڈاکٹر نے مجھے صاف صاف الفاظ میں یہ بتا دیا تھا کہ اب مجھے مطالعہ کی عادت مکمل طور پر ترک کر دینی ہوگی اور اگر میں نے یہ عادت ترک نہ کی تو عین ممکن ہے کہ آنکھوں پر حد سے زیادہ دباؤ پڑنے کی وجہ سے میری کسی بھی آنکھ کا نورانی پردہ کٹ کر اصل جگہ سے ہٹ جائے۔

ڈاکٹر کے ساتھ میری یہ ملاقات اتنی خوشگوار نہ تھی، تاہم میرے پروگرام میں کوئی خاص تبدیلی نہ ہوئی۔ میں پہلے کی طرح ملک بھر میں سفر کرتا رہا۔ میں بہترین ہوٹلوں میں قیام کرتا تھا۔ اپنے مالک کی مہربانی کی وجہ سے مجھے بہت سی سہولتیں حاصل تھیں۔

لیکن اب مجھے یہ خیال ہر وقت پریشان کر رہا تھا کہ کیا اب مجھے باقی ماندہ زندگی کتب بینی کے بغیر ہی بسر کرنی پڑے گی۔ اس کے علاوہ ہر وقت بصارت کے مکمل طور پر ضائع ہو جانے کا خطرہ بھی میرے سر پر منڈلاتا رہتا تھا۔ اس خطرے نے میری تمام آرزوئیں اور اُمنگیں کچل کر رکھ دی تھیں اور ان اندیشوں نے ایسی صورت حال پیدا کر دی تھی جو کسی بھی لحاظ سے حوصلہ افزا نہیں رہی تھی۔

میں اب بھی آنکھوں کے ماہرین کے پاس سال کے بعد ایک مرتبہ ضرور جاتا تھا اور ان کی باتوں میں میرے لیے کوئی نہ کوئی تسلی بخش بات ضرور ہوتی تھی لیکن اٹھائیس برس کی عمر کو پہنچنے کے بعد میں نے یہ محسوس کیا کہ انتہائی طاقت ور قسم کے عینک کے شیشے استعمال کرنے کے باوجود اب میں پڑھ یا لکھ نہیں سکتا تھا اگر میں کسی چیز کی طرف قریب سے دیکھنے کی کوشش کرتا تو میرے سر میں شدید درد شروع ہو جاتا تھا اور اب میں نے یہ محسوس کرنا شروع کر دیا تھا کہ اپنی آنکھوں اور بینائی کو بچانے کے لیے کوئی انتہائی ہنگامی یا شدید نوعیت کا قدم اٹھانا ہوگا، لیکن یہ اقدام کیا ہوگا؟ اس کا میں کچھ اندازہ نہ کر سکا۔ کیونکہ آنکھوں کا ماہر اپنی معذوری کا اظہار کرتے ہوئے اس امر کا اعتراف کر چکا تھا کہ وہ میرے لیے اور کچھ نہیں کر سکتا۔

آخر مارچ 1926ء میں میں نے اپنی ملازمت ترک کرنے کا فیصلہ کیا۔ حالانکہ اس کے ذریعہ مجھے خاصی معقول آمدنی ہو رہی تھی۔ اس کے باوجود میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں گاؤں میں رہائش اختیار کر لوں گا اور عین اس وقت جب میں نے یہ فیصلہ کیا وہ معجزہ رونما ہو گیا جس نے میری زندگی یکسر بدل ڈالی۔

ایک دوست نے مجھے ایک کتاب مطالعہ کے لیے دی، لیکن یہ کتاب میں نے ایک دوسرے دوست سے پڑھوا کر سُنی کیونکہ اس وقت تک میں خود مطالعہ کرنے کے قابل نہیں رہا تھا۔ کتاب کا عنوان تھا، ''عینک کے بغیر بے خطا بصارت'' یہ کتاب نیویارک کے ڈبلیو۔ ایچ۔ بیٹس ایم۔ ڈی نے لکھی تھی۔

مجھے یہ کتاب جس دوست نے دی تھی اس نے خود اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں کو نہیں آزمایا تھا۔ درحقیقت اسے ان طریقوں کو آزمانے کی ضرورت ہی نہیں پڑی تھی کیونکہ اسے قدرت نے صحت مند آنکھیں عطا کر رکھی تھیں۔ اور اس کی نظر کمزور نہ تھی۔ درحقیقت میرے اس دوست کے بھائی کی نظر کمزور ہوگئی تھی اور اس نے ڈاکٹر بیٹس کی متذکرہ بالا کتاب کا مطالعہ کرنے کے بعد نظر کو بہتر بنانے کے متعلق اس کے بتائے ہوئے طریقوں پر عمل کر کے اپنی نظر بہت بہتر بنا لی تھی اس لیے اس کے بھائی نے جو میرا دوست تھا' اسی کتاب کا ایک نسخہ مجھے بطور تحفہ اس خیال سے دیا کہ میں بھی اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں پر عمل پیرا ہو کر اپنی نظر کو بہتر بنا لوں۔ میں یہ کتاب گھر لے آیا اور اپنے بھائی سے یہ کتاب پڑھوا کر سُنی۔ مجھے فوراً یہ احساس ہوگیا کہ نظر کی کمزوری کے اسباب اور انہیں دور کر کے نظر کو بہتر بنانے کے متعلق ڈاکٹر بیٹس کا موقف درست ہے۔ میرے دل نے گواہی دی کہ ان طریقوں پر عمل کر کے نظر واقعی بہتر بنائی جا سکتی ہے۔

اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں کا علم ہونے کے بعد مجھے یہ احساس ہوگیا کہ بارلے سٹریٹ کا ماہر امراض چشم جس سے میں اکثر مشورہ لیا کرتا تھا۔ وہ اور امراض چشم کے علاج کے دوسرے ماہرین جو دنیا بھر کو نظر کے چشمے مہیا کرتے ہیں ان کے نظریات غلط تھے اور ڈاکٹر بیٹس کے نظریات درست تھے۔

عینک لگا لینے سے نظر کی کمزوری کبھی دور نہیں ہو سکتی بلکہ عینکوں کا استعمال نظر اور آنکھوں کو اور زیادہ کمزور بنا دیتا ہے اور جب تک کوئی شخص عینک کا استعمال جاری رکھے گا اس وقت تک اس کی نظر بہتر ہونے کا کوئی امکان نہیں۔ آنکھوں کی طاقت کو بحال کرنے اور نظر کی کمزوری کو دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ عینکوں کا استعمال فوراً ترک کر دیں اور آنکھوں کو اپنا فطری کام کرنے کا موقع دیں جو وہ ہمیشہ سے انجام دینے کی خواہش مند رہی ہیں۔ یعنی آنکھوں کو دیکھنے کا موقع دیجیے کیونکہ عینکوں کا استعمال آنکھوں کو اپنے اس فطری فعل کی انجام دہی سے محروم رکھنے کے مترادف ہے۔

اس کتاب کے مطالعہ کے بعد میں نے لندن کے علاقہ ویسٹ اینڈ میں ایک ایسے ڈاکٹر سے ملاقات کی جو ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ کے مطابق نظر کی کمزوری کا علاج کیا کرتا تھا۔ میں نے اس سے ڈاکٹر بیٹس کے اصولوں پر عمل کرنے کے بہتر طریقے معلوم کیے۔ اپنی ملازمت اور ساتھ ہی عینکوں کا استعمال بھی 23 برس کے طویل عرصہ کے بعد ترک کر دیا اور آنکھوں کو اپنے تیئں دیکھنے کا ڈھب سکھانے کی کوششیں شروع کر دیں۔

جب میں نے عینک اتاری تو میری حالت یہ تھی کہ میری نظر چونکہ بہت کمزور تھی اس لیے مجھے کچھ بھی نظر نہیں آتا تھا۔ لیکن چند ہی دنوں کے اندر میری نظر بہتر ہونے لگی اور مختصر سے عرصہ کے اندر میں کسی دشواری کے بغیر دیکھنے بھالنے کے اکثر کام کرنے کے قابل ہو گیا۔

یہاں میں اس بات کا تذکرہ بھی کر دینا چاہتا ہوں کہ میں ابھی مطالعہ کے قابل نہیں ہوا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ عینک کے بغیر مطالعہ کے قابل بننے میں مجھے ایک برس سے زیادہ عرصہ لگ گیا۔ دراصل ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ کے مطابق نظر کو بہتر بنانے والے طریقوں کی مشق کرانے والے ایک اور معالج سے میری ملاقات اسی دوران ہوگئی۔ اس معالج نے مجھے اپنے تجربہ کے مطابق کچھ اور طریقے سمجھائے جن پر عمل کرنے کے بعد میں دوبارہ مطالعہ کے قابل ہو گیا۔

ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ پر عمل شروع کرتے وقت میں ایک خاص قسم کے گیسٹ ہاؤس میں داخل ہو گیا تھا تاکہ مجھے وہاں ایسا کھانا مل سکے جو صرف سبزیوں وغیرہ پر مشتمل ہو اور جس میں گوشت شامل نہ ہو۔ اس ہوسٹل میں رہتے ہوئے مجھے کئی مہینے گزر چکے تھے اور یہاں داخل ہوتے ہی میں نے ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ پر عمل شروع کر دیا تھا۔ میری نظر بہتر ہونی شروع ہوگئی تھی۔ لیکن ایک خاص حد تک بہتر ہونے کے بعد میری نظر کے بہتر ہونے کی رفتار بالکل رُک گئی تھی۔ لیکن میں اب بھی ڈاکٹر بیٹس کی ہدایات پر عمل کر رہا تھا۔ تاہم میری نظر میں مزید بہتری کے کوئی آثار دکھائی نہیں دے رہے تھے۔

[illegible] ڈاکٹر ایک نوجوان، صحت مند اور بڑی اچھی عادات کا حامل نظر آتا تھا۔ اس کے ساتھ میری جو گفتگو ہوئی اس نے مجھے اس کا اور گرویدہ بنا دیا اور میں نے اس سے دور رہ کر اس کی ہدایات پر عمل کرنے کی بجائے اس کی براہ راست نگرانی میں عمل کرنا زیادہ بہتر سمجھا۔

اس ڈاکٹر نے میرے لیے زیادہ معقول قسم کی غذا تجویز کی جس میں سلاد اور دوسری سبز پتوں والی سبزیاں زیادہ مقدار میں شامل کی گئی تھیں۔ اس ڈاکٹر نے مجھ پر پوری توجہ دینی شروع کی اور چند دنوں کے اندر میری حالت بہتر ہونے لگی اور پھر ایک ہفتہ کے اندر میں اس قابل ہو گیا کہ میں چھوٹی موٹی تحریر پڑھ لیتا تھا۔ بہرحال تین ہفتوں کے اندر میں نے عینک کے بغیر اپنی زندگی میں پہلی کتاب کا مطالعہ شروع کیا۔ اگرچہ اس وقت بھی مطالعہ کرتے ہوئے میری آنکھوں میں درد محسوس ہوتا تھا اور میرے مطالعہ کی رفتار بھی بہت سُست تھی اس کے باوجود میں نے عینک لگائے بغیر ایک کتاب کا مطالعہ مکمل کر لیا۔

مجھے عینک کا استعمال ترک کیے ڈھائی برس کا عرصہ گزر چکا ہے۔ میری دور کی نظر گو بہت اچھی نہیں ہوئی' اس کے باوجود میں آسانی سے پڑھ لکھ لیتا ہوں اور میں عینک کے بغیر دوسرے کام بھی آسانی سے کر لیتا ہوں۔ میری آنکھیں اور میری عام جسمانی حالت اور میرا چہرہ اب پہلے کی نسبت بہت بہتر دکھائی دیتے ہیں۔ مجھے یہ اعتراف کرتے ہوئے دلی مسرت ہوتی ہے کہ مجھے میرے اس دوست نے جو مفید مشورے دیئے ان کے فوائد کے پیش نظر میں نے قدرتی علاج کی پریکٹس شروع کرنے کا تہیہ کر لیا۔

میں نے اپنے آپ کو علاج معالجہ کے قدرتی طریقوں کے متعلق زیادہ سے زیادہ نظریاتی اور عملی نوعیت کی معلومات حاصل کرنے کے لیے اس طریقہ علاج کی کتابوں کا بڑی توجہ سے مطالعہ شروع کر دیا۔ اس کے علاوہ میں نے لندن میں قدرتی علاج کے ایک مشہور معالج کی نگرانی میں اس طریقہ علاج کا ایک کورس پرائیویٹ طور پر مکمل کر لیا۔

اس کے بعد قدرتی طریقوں سے آنکھوں کی بیماریوں کے ایک معالج کی حیثیت سے آنکھوں کا علاج شروع کر دیا۔ آج جب میں اس تبدیلی پر غور کرتا ہوں تو مجھے اس بات پر بڑی خوش گوارسی مسرت ہوتی ہے کہ میں جو تین برس پہلے کمزوری نظر کے مرض کا اتنا مایوس کن مریض تھا' قدرتی طریق علاج اور قدرت کی کرم فرمائی کے سبب نہ صرف خود ایک کامیاب انسان بن گیا بلکہ اسی طریقہ کے مطابق میں نے اپنے جیسے دوسرے مریضوں کو بھی عینک کی محتاجی سے نجات دلا کر انہیں زیادہ کامیاب انسان بنانے کا پیشہ اپنا لیا۔ یہ کام خود میرے لیے بڑی مسرت اور دلی اطمینان اور سکون کا ذریعہ بنا ہوا ہے۔ کیونکہ کسی بھی مرض کے باعث مایوسی کے شکنجوں میں جکڑے ہوئے انسانوں کو ناکامیوں کے تاریک سایوں سے نکال کر اُمید اور روشنی کی منزل تک پہنچا دینا بہت بڑی انسانی خدمت ہے جو مایوسی سے نجات دلانے والے کے لیے بھی دلی مسرت اور روحانی اطمینان کا ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔

ہنری بنجامن لندن 1929ء

تعارف

نظر کی کمزوری جتنی زیادہ اس دور میں ہوگئی ہے، اتنی اس سے پہلے کبھی نہ تھی۔
اس صورت حال کی متعدد وجوہ بیان کی جاتی ہیں۔ سب سے بڑی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ مصنوعی روشنی خاص طور پر بجلی کی روشنی میں اضافہ ہوا ہے۔ اس کے علاوہ سینما اور ٹیلی ویژن کا استعمال بھی روز بروز بڑھ رہا ہے۔
لوگوں میں زیادہ سے زیادہ وقت مصنوعی روشنی میں گزارنے کا رجحان بڑھ رہا ہے اور اب جبکہ ٹیلی ویژن کی مقبولیت روز بروز بڑھتی جارہی ہے، یہی توقع کی جاسکتی ہے کہ نظر کی کمزوری کا مرض زیادہ تیزی سے بڑھتا چلا جائے گا۔
آج کل ہم جن حالات کے تحت زندگی گزار رہے ہیں ان سے یہ بات واضح ہوجاتی ہے کہ عینک کا استعمال نظر کی کمزوری کو روکنے میں عارضی سہارے کے سوا کچھ نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ عینک کی مدد سے نظر کی کمزوری کا علاج نہیں ہوتا۔ عینک سے زیادہ سے زیادہ یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ اس کی مدد سے ضعفِ بصارت کے مریض کو روزمرہ کے کام انجام دینے میں زیادہ دقت محسوس نہیں ہوتی۔
بہت سے لوگ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ عینک لگانے سے آدمی کا حلیہ بگڑ جاتا ہے اور اس کی خوب صورتی متاثر ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ حادثہ کی صورت میں عینک ٹوٹنے سے چہرے کے زخمی ہونے کا اندیشہ بھی لاحق ہوتا ہے۔ عینک پہننے والے لوگ کھیلوں میں حصہ نہیں لے سکتے۔ لیکن ان تمام باتوں کے باوجود عینک درحقیقت آدمی کے لیے اتنی آسائش کا ذریعہ ہے کہ اُسے رحمت کا باعث تصور کرلیا جاتا ہے اور یہ

حقیقت بھی ہے کہ عینک کی ایجاد موجودہ تہذیب کی عظیم ترین کامیابیوں میں شمار کی جاتی ہے۔ جسے بلاشبہ ٹیلی فون اور وائرلیس کے ہم پلہ قرار دیا جاتا ہے۔

بہر حال عینک کی اتنی زیادہ قدر کیوں کی جاتی ہے' اس کا اندزاہ لگانا مشکل نہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ لاکھوں افراد ضعف بصارت کی وجہ سے عینک لگانے پر مجبور ہیں اور اگر ان کے پاس عینک نہ ہو تو وہ روزمرہ کے کام آسانی سے انجام نہیں دے سکتے۔ اور عینک کے بغیر ان کے لیے کام کرنا اتنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ یوں سمجھتے ہیں جیسے دنیا اندھیر ہوگئی ہو۔ یہی وجہ ہے کہ عینک استعمال کرنے والوں کی تعداد روزانہ ہزاروں کے حساب سے بڑھتی جاتی ہے۔ لیکن عینک کا استعمال بڑھنے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ لوگ یہ یقین کرنے لگ گئے ہیں کہ ضعف بصارت لاعلاج مرض ہے اور اس کی کمزوری کے ازالہ کا ذریعہ عینک کے سوا اور کچھ نہیں۔

اگر ضعف بصارت کے مریضوں کو اس حقیقت کا احساس دلا دیا جائے اور مجھے توقع ہے کہ اس کتاب کا مطالعہ کرنے والوں کو اس بات کا یقین آ جائے گا کہ عینک استعمال کرنے سے وہ ہمیشہ کے لیے اپنے آپ کو اس مرض کے شکنجہ کی گرفت میں دے دیں گے اور نظر کی کمزوری کو دور کرنے کا امکان ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائے گا بلکہ اس طرح ان کی نظر روز بروز زیادہ سے زیادہ کمزور ہوتی چلی جائے گی۔ تو پھر نگاہوں کی ان زنجیروں کی ضرورت اور افادیت پر ان کا یقین ختم ہو جائے گا۔ اور ان کے دلوں میں یہ احساس روز بروز زیادہ سے زیادہ مستحکم ہوتا جائے گا کہ آج تک وہ جس چیز کا شمار سائنس کے عجائبات میں کرتے رہے ہیں۔ وہ نظر کو بہتر بنانے کا ذریعہ نہیں ہے بلکہ درحقیقت نظر کی کمزوری دور کرنے میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

یہ ایک انتہائی افسوس ناک حقیقت ہے کہ عوام کے دلوں میں یہ یقین جڑ پکڑ چکا ہے کہ نظر کی ہر قسم کی کمزوری کا علاج صرف عینک ہے۔ عوام الناس کا یہ یقین اس مفروضہ پر مبنی ہے کہ نظر کی کمزوری آنکھ کی شکل میں مستقل نوعیت کی تبدیلیوں کی وجہ سے

پیدا ہوتی ہے اور اس غیر طبعی کیفیت کے اثرات کو دور کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ایسے مریض کے لیے مناسب نمبر والے شیشوں کی عینک مہیا کر دی جائے۔

تاہم پچھلے تیس برسوں سے ڈاکٹر بیٹس کے تجربات کی بنیاد پر ضعفِ بصارت کے علاج کا ایک نیا نظریہ سامنے آیا ہے اور نظر کی کمزوری کے اسباب اور ان کے علاج کے متعلق اس نئے نظریہ کے حامیوں نے یہ بات فیصلہ کن طور پر ثابت کر دی ہے کہ نظر کی کمزوری آنکھوں کے بعض اعضاء میں ہمیشہ مستقل نوعیت کی تبدیلیوں کی وجہ سے پیدا نہیں ہوتی بلکہ آنکھوں کے اعضاء کے فطری افعال انجام دینے کی صلاحیت میں کسی بگاڑ سے پیدا ہوتی ہے۔ نظر کی یہ خرابیاں ایسی ہوتی ہیں، جن پر اکثر حالتوں میں بڑے سادہ اور آسان طریقوں سے قابو پایا جاسکتا ہے لیکن ان طریقوں میں عینک کے استعمال کی ممانعت ہوتی ہے۔ چنانچہ اب نظر کی کمزوری کے دو طریقے رائج ہو گئے ہیں۔ ایک طریقہ تو پرانے نظریہ پر مبنی ہے۔ جس میں ضعف بصارت کو لاعلاج مرض تصور کیا جاتا ہے۔ البتہ اس تکلیف کو مناسب نمبر کے شیشوں کی عینک کے ذریعہ کم کیا جاسکتا ہے۔ دوسرا طریقہ اس نظریہ پر مبنی ہے کہ نظر کی کمزوری آنکھوں کی بعض ایسی خرابیوں کے سبب پیدا ہو جاتی ہے، جن کو دور کر کے نہ صرف مریض کی نظر کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ بلکہ اکثر حالتوں میں صرف قدرتی اور سادہ طریقوں کے ذریعہ ہی نظر کی کمزوری کے اسباب مکمل طور پر دور کر کے آنکھوں کی بصارت کی استعداد پوری طرح بحال کی جاسکتی ہے۔

عینک کے بغیر نظر کی کمزوری کو دور کرنے کا طریقہ رائج کرنے کا اعزاز قدرت نے نیویارک کے آنکھوں کے ایک معالج کو عطا کیا۔ یہ معالج ڈاکٹر بیٹس تھے جو آنکھوں کی بیماریوں کے معالج تھے اور نیویارک کے مدارس میں بچوں کی آنکھوں کا معائنہ کیا کرتے تھے۔ ڈاکٹر بیٹس نے لاتعداد افراد کا علاج کر کے یہ بات ثابت کر دی کہ ضعف بصارت کے متعلق پُرانے نظریات بالکل غلط تھے۔ انہوں نے ہزاروں افراد کی آنکھوں

کی کمزوری کو دور کر کے ان کی قوت بصارت اس طرح مکمل طور پر بحال کر دی کہ انہیں زندگی بھر کے لیے عینک کی محتاجی سے نجات مل گئی اور یہ وہ لوگ تھے جنہیں آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے بہترین ماہرین بھی لاعلاج قرار دے چکے تھے۔

اب ڈاکٹر بیٹس کے طریقے اپنا کر دنیا کے متعدد ملکوں میں بڑی کامیابی کے ساتھ ضعف بصارت کے مریضوں کا علاج کیا جا رہا ہے۔لیکن اس کے ہم پیشہ ماہرین جو پرانے نظریات سے ابھی تک چپکے ہوئے ہیں' وہ ڈاکٹر بیٹس کی تحقیقات کو مکمل طور پر نظرانداز کر رہے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان کے ہم پیشہ ڈاکٹروں نے ان کے نئے نظریات کی اس شدت سے مخالفت کی کہ اس کی موت آنکھوں کی بیماریوں کے معالجوں کی برادری کے ایک اچھوت کی حیثیت سے واقع ہوئی۔ جس کی موت پر ان کے ہم پیشہ معالجوں نے ایک بھی کلمہ خیر نہ کہا اور یہ مخلص انسان جس نے بڑی محنت اور جاں سوز تحقیقات کے بعد ضعف بصارت کے علاج کا ایک بہتر طریقہ ایجاد کیا تھا' پرانے نظریات کے حامی معالجوں سے اپنی پُرخلوص کوشش اور جاں گسل محنت کی کوئی داد حاصل نہ کر سکا۔

ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ علاج کو مروجہ نظریات کے علم برداروں نے تسلیم نہیں کیا۔کیونکہ معالجوں کے لیے اس طریقہ پر عمل کرنے سے مریض پر زیادہ توجہ دینی پڑتی تھی۔جبکہ عینک کا نمبر تجویز کرنے میں کوئی خاص زحمت اٹھانی نہیں پڑتی۔ اس لیے معالجوں نے مشقت خیز طریقہ اختیار کرنے کی بجائے اس کی مخالفت کی۔اس لیے یہ طریقہ طبی درسیات میں کوئی جگہ نہ پا سکا۔تاہم اس طریقہ کی افادیت ایک ایسی صداقت ہے،جس کے ہزاروں افراد اس لیے قائل ہو چکے ہیں کہ وہ خود اس طریقہ سے فائدہ اٹھا چکے ہیں۔اس لیے عوام کو ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ علاج سے آگاہ کرنے کا فرض مجھ جیسے افراد ادا کر رہے ہیں' جو خلوص دل کے ساتھ اپنے محسن کے رائج کیے ہوئے نظام کے

گیت اس لیے گاتے ہیں کہ ان کی طرح ضعف بصارت کے دوسرے مریضوں کو بھی نگاہوں کی کمزوری کے علاج کے اس طریقہ کا علم ہو سکے اور وہ نظر کی کمزوری کے اسباب پر اس طرح قابو پالیں کہ ان کی آنکھوں کو عینک کی زنجیر کا محتاج نہ ہونا پڑے۔ ڈاکٹر بیٹس کے طریقہ علاج کے علمبردار نگاہوں کی کمزوری پر قابو پانے کے نئے طریقہ سے ہزاروں افراد کو پہلے ہی فائدہ پہنچا رہے ہیں اور اس کے بتائے ہوئے طریقہ پر عمل کرنے سے دوسرے لوگ بھی عینک کے بغیر اپنی بینائی کو مکمل طور پر بحال کر سکتے ہیں' جو فی الواقع ان کا پیدائشی حق ہے۔

* * * * * *

پہلا باب

آنکھ کیسے کام کرتی ہے؟

ضعفِ بصارت کے علاج کے نئے اور پُرانے طریقوں کے فرق کو پوری طرح سمجھنے کے لیے یہ بات ضروری ہے کہ ہمیں آنکھوں کے مختلف اعضاء اور ان میں سے ہر ایک عضو کے فطری فعل کے بارے میں ضروری معلومات حاصل ہوں۔ حقیقت یہ ہے کہ نئے اور پرانے طریقہ علاج میں اختلاف کی اصل بنیاد آنکھ کی ہیئت اور اس کے مختلف اعضاء کے فطری افعال کو سمجھے بغیر ممکن نہیں ۔ نئے اور پرانے طریقہ علاج میں اختلاف اس بات پر ہے کہ جب آدمی کسی نزدیک کی چیز پر نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد یک دم کسی دور کی چیز پر نظر جماتا ہے تو ایسی کوشش میں آنکھ کس طرح حرکت کرتی ہے۔ اس مقصد کے لیے آنکھ کے مختلف حصوں کی بناوٹ اور ان کے افعال کو سمجھنے کے لیے چند ایک باتیں جاننا ضروری ہوتا ہے۔

آنکھ یا آنکھ کا ڈھیلا قریب قریب گول ہوتا ہے۔ اس کا قطر ایک انچ کے قریب ہوتا ہے اور یہ تین تہوں یا طبقوں (پرتوں) پر مشتمل ہوتا ہے۔ تفصیل حسب ذیل ہے۔

1- طبقہ صلبیہ یا بیرونی طبقہ۔
2- طبقہ مشیمہ یا درمیانی طبقہ۔
3- طبقہ شبکیہ یا آنکھ کا اندرونی طبقہ۔ دراصل یہ آنکھ کا جالدار اندرونی اور نورانی پردہ اور عصبہٗ مجوفہ کا پھیلاؤ ہے اور آنکھ جن چیزوں کو دیکھتی ہے ان سب کا عکس اسی پردہ پر مُنعکس ہوتا ہے۔

بیرونی تہ یا طبقہ سفید ہوتا ہے۔البتہ اس کا مرکزی حصہ جسے قرنیہ کہتے ہیں بالکل شفاف ہوتا ہے جس میں سے روشنی گزر کر آنکھ میں پہنچتی ہے۔

آنکھ کے درمیانی طبقہ یا طبقہ مشیمہ میں آنکھوں میں خون لانے اور آنکھوں سے واپس خون لے جانے والی شریانیں اور وریدیں پائی جاتی ہیں۔ قرنیہ آنکھ کا مرکزی حصہ جس میں سے روشنی گزر کر آنکھ کے اندرونی جالدار پردہ پر منعکس ہوتی ہے، ٹھیک اس کے پچھلے حصے میں واقع درمیانی طبقہ میں نظر آتا ہے، جسے انگوری پردہ یا طبقہ عنبیہ کہتے ہیں۔ یہ گول نازک، سکڑنے اور پھیلنے والا پردہ طبقہ مشیمیہ کا اگلا $\frac{1}{6}$ حصہ ہے جو قرنیہ کے پیچھے اور رطوبت جلدیہ کے سامنے واقع ہوتا ہے، جسے پتلی یا حدقہ کہتے ہیں۔ مختلف انسانوں میں اس کا رنگ مختلف ہوتا ہے۔عربی زبان میں اسے قزحیہ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

پتلی کے بالکل پیچھے آنکھ کا بلوری عدسہ ہوتا ہے۔ جونہی روشنی کی شعاعیں آنکھ کی پتلی سے گزر کر اس عدسہ تک پہنچتی ہیں' یہ انہیں اپنی آنکھ کے اندرونی پردہ پر منعکس کر دیتا ہے۔

آنکھ کے بلوری عدسہ کے آس پاس طبقہ مشیمیہ کی کئی تہیں (پرت) بنی ہوئی ہوتی ہیں، جنہیں زائدہ ہربیہ کہا جاتا ہے۔ ہر زائدہ ہربیہ کے اندر عضلہ ہربیہ ہوتا ہے۔ عضلہ ہربیہ عدسہ بلوری سے ایک بندھن کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے اور عدسہ بلوری کے ساتھ وابستہ ہونے کی وجہ سے عضلات ہربیہ اپنی حرکت کے ذریعہ آنکھ کے بلوری عدسہ کے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کو اپنے دائرہ اختیار میں رکھ سکتے ہیں۔

آنکھ کا اندرونی نورانی پردہ دراصل آنکھ کی عصبی رَگ ہی کا ایک حصہ ہے جو آنکھ کی پشت پر واقع ہوتی ہے۔ یہ بہت ہی پتلا اور نازک پردہ ہوتا ہے اور اس پردہ پر ایسی بیرونی اشیاء کی تصویریں بنتی ہیں جو آنکھ کے دائرہ بصارت میں واقع ہوتی ہیں۔ اگر یہ نورانی پردہ ضائع ہو جائے تو بینائی جاتی رہتی ہے۔

پچھلے صفحات میں جو حقائق بیان کیے گئے ہیں ان کی روشنی میں یہ سمجھنا آسان ہوگا کہ ہم اپنی آنکھوں سے اپنے گردوپیش کو کیسے دیکھ لیتے ہیں۔

روشنی کی شعاعیں قرنیہ میں سے ہو کر گزرتی ہیں۔ بیرونی شعاعیں پتلی میں سے گزرتے وقت کٹ جاتی ہیں اور صرف باقی ماندہ مرکزی شعاعیں ہی درحقیقت آنکھ میں داخل ہوتی ہیں۔ یہ شعاعیں بلوری عدسہ میں سے گزرتی ہیں۔ یہ شیشہ محدّب ہونے کی وجہ سے ان شعاعوں کو آنکھ کے نورانی پردہ پر مُرتکز کر دیتا ہے۔

اُوپر جو کچھ بتایا گیا ہے اس سے قارئین یہ اندازہ کرنے کے قابل ہو گئے ہوں گے کہ ضعفِ بصارت کے متعلق نئے اور پرانے نظریات میں فرق کی اصل وجہ کیا ہے۔ اس فرق کی بنیاد وہ اثرات ہیں جو کسی دور کی چیز کو دیر تک نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد یک دم نزدیک کی چیز کو دیکھنے سے یا کسی نزدیک کی چیز کو دیر تک نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد یک دم کسی دور کی چیز پر نظر ڈالنے سے پیدا ہوتے ہیں۔

ضعفِ بصارت

اور دور اور نزدیکی مقامات سے اشیاء کو دیکھنا

جب آنکھ کسی دور کی شے کو دیکھتی ہے تو عبوری عدسہ اور آنکھ کے نورانی پردہ کے درمیان فاصلہ معمول سے کم ہوتا ہے۔ لیکن جب کسی قریب کی شے کو دیکھنے کی کوشش کی جاتی ہے تو بلوری عدسہ اور آنکھ کے نورانی پردہ کے درمیان فاصلہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

دور اور نزدیک کی اشیاء کو دیکھتے وقت آنکھ کے نورانی پردہ اور بلوری عدسہ کے درمیانی فاصل میں کمی بیشی کا سبب یہ ہے کہ جب آدمی دور کی شے کو دیکھتا ہے تو اس شے کی جانب سے آنکھوں تک پہنچنے والی شعاعوں کو آنکھ کے نورانی پردہ پر مُرتکز کرنے کے لیے عدسہ کو سکیڑنے کی بجائے پھیلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کام عضلات ہر بیہ کرتے ہیں جبکہ قریب کی شے کو دیکھتے وقت آنکھ کے بلوری عدسہ کو سکیڑنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے جب بلوری عدسہ سکڑ کر زیادہ محدب ہو جاتا ہے تو آنکھوں کے شفاف عدسہ اور نورانی پردہ کے درمیان فاصلہ زیادہ ہو جاتا ہے۔

اس نظریہ کے مطابق یہ فعل انجام دیتے وقت پوری آنکھ کی شکل میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوتی بلکہ صرف بلوری عدسہ کی شکل میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔

ڈاکٹر بیٹس کے تجربات سے یہ بات کسی شک وشبہ کی گنجائش کے بغیر ثابت کر دی گئی ہے کہ دور کی شے پر نظر جما کر دیکھتے رہنے کے بعد جب نظر کسی قریب کی شے پر جمائی جاتی ہے، تو آنکھ کے ڈھیلے کو مختلف سمتوں میں (یعنی اوپر نیچے یا دائیں بائیں جانب) گھمانے والے عضلات کو بھی کام کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ جب دور کی چیز پر نظر جمانے کے بعد نگاہ کسی قریب کی چیز پر ڈالی جاتی ہے تو آنکھ کے ڈھیلے کو بالعموم اوپر سے نیچے کی طرف حرکت دینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس طرح جب قریب والی شے کو دیکھنے کے بعد دور والی شے پر نگاہ ڈالی جاتی ہے تو بالعموم آنکھوں کے ڈھیلے کو اوپر کی

طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ قریب کی شے کو دیکھتے وقت آنکھ کے کئی پٹھے حرکت میں آتے ہیں جو بلوری عدسہ کو سکیڑ کر موٹا یا زیادہ محدب بنا دیتے ہیں۔

ڈاکٹر بیٹس نے جو تجربات کیے ہیں ان سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ جب آنکھ کسی دور کی شے کو دیکھتی ہے تو آنکھ کے ڈھیلے کو حرکت دینے والے بیرونی عضلات آنکھ کی پشت پر واقع نورانی پردہ کو بلوری عدسہ کے قریب کر دیتے ہیں۔ اس طرح آنکھ کی سامنے سے پچھلے حصہ تک کی لمبائی کم ہو جاتی ہے تو اس کو دیکھتے وقت آنکھ اور بلوری عدسہ کو حرکت میں لانے والے جو عضلات حرکت میں آتے ہیں ان کی وجہ سے ایک طرف تو بلوری عدسہ سکڑنے کی وجہ سے زیادہ محدب اور موٹا ہو جاتا ہے اور دوسری جانب آنکھ کا پچھلا نورانی پردہ جس پر ہر شے کی شکل منعکس ہوتی ہے' بلوری عدسہ سے قدرے پیچھے ہٹ جاتا ہے اور اس طرح آنکھ کی پتلی سے لے کر نورانی پردہ والے حصہ تک کی لمبائی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ آنکھ کی پتلی سے نورانی پردہ تک کے حصہ کی لمبائی میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ آنکھ کے ان دونوں حصوں کے درمیان بلوری عدسہ واقع ہوتا ہے جس طرح کیمرہ کو تصویریں اتارتے وقت مختلف فاصلوں کی اشیاء کو فوکس میں لانے کے لیے کیمرہ کی سکرین اور اس کے لینز کے درمیانی فاصلہ کو کم یا زیادہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے' اسی طرح آنکھ کی شکل میں بھی شعاعوں کو نورانی پردہ پر مرتکز کرنے کے لیے اس کو پھیلانا اور سکیڑنا پڑتا ہے اور یہ کام آنکھ کے عضلات ہر بیہ اور بیرونی عضلات غیر شعوری طور پر انجام دیتے رہتے ہیں۔

جب دور کی نظر کمزور ہو تو ایسی حالت میں آنکھ کی شکل زیادہ لمبی ہو جاتی ہے۔ جب نزدیک کی نظر کمزور ہو یا بڑھاپے کی حالت میں بلوری عدسہ کو پھیلانے اور سکیڑنے کے کام انجام دینے والے عضلات ہر بیہ اپنی لچک کھو بیٹھتے ہیں تو وہ پٹھے کو بہت زیادہ سکیڑ کر زیادہ محدب نہیں بنا سکتے تو اس قسم کی دونوں موخر الذکر حالتوں میں آنکھ کا ڈھیلا سکڑ جاتا ہے اور اس کی لمبائی کم ہو جاتی ہے۔ جبکہ اول الذکر حالت میں جبکہ انسان کو قریب کی چیزیں تو ٹھیک نظر آتی ہیں' لیکن دور کی چیزیں صاف نظر نہیں آتیں' یہ لمبائی زیادہ ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر بیٹس کے تجربات کے مطابق آنکھ کے ڈھیلے کی حرکتوں کو کنٹرول

کرنے والے بیرونی عضلات کے فعل میں خرابی کے باعث آنکھ کی حالت اس طرح نہیں رہتی۔ جیسے کہ اس کو رہنا چاہیے اور اس وجہ سے نزدیک یا دور کی اشیاء صاف طور پر دکھائی نہیں دیتیں۔

چنانچہ دور کی نظر اس وقت کمزور ہوتی ہے جب آنکھ کو مستقل طور پر ایسی حالت میں رکھا جاتا ہے۔ جس میں دور کی اشیاء کو دیکھنا مشکل ہو جاتا ہے اور نزدیک کی نظر کی کمزوری اور بڑھاپے میں قریب کی اشیاء کو دیکھنا اس لیے مشکل ہو جاتا ہے کہ اس وقت آنکھ مستقل طور پر ایسی حالت میں رکھی رہتی ہے جس میں قریب کی چیزوں کو دیکھنا ناممکن ہوتا ہے۔

قصہ مختصر ڈاکٹر بیٹس اپنے تجربات کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے کہ کمزوری نظر کے بہت سے کیس آنکھ کے بیرونی عضلات پر دباؤ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اور اس مستقل دباؤ کی وجہ سے کچھ عرصہ کے بعد آنکھ کے ڈھیلے کی شکل مستقل طور پر بدل جاتی ہے اور ایسی خرابی پیدا ہو جاتی ہے جو اُسے قریب یا دور کی اشیاء دیکھنے کے قابل نہیں رہنے دیتی۔

بیٹس کے طریقہ علاج کا یہ بنیادی اصول ہے کہ وہ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ آنکھوں کے ان پٹھوں پر دباؤ یا کشیدگی کے اسباب کو دور کرنے کے قدرتی طریقوں کی مدد سے کمزوری بصارت کے کئی مریضوں کی آنکھوں کی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر بیٹس نے اپنی کتاب ''عینکوں کے بغیر مکمل بصارت'' میں اپنے تجربات تفصیل کے ساتھ بیان کیے ہیں جن کے نتائج کی روشنی میں انہوں نے پرانے نظریات کے بالکل برعکس نظریہ کو پیش کیا ہے اور اس کے ساتھ ہی نظر کی کمزوری کے لاتعداد مریضوں کی قوت بصارت بحال کر کے انہیں امید افزاء اور صحت مند بصارت عطا کی ہے۔ امریکہ اور دوسرے ملکوں میں بھی اس طریقہ پر عمل کرنے والے مریضوں کے علاج میں شفا حاصل کرنے والوں کی تعداد روز بروز بڑھتی جا رہی ہے اور ہر نئے دن کا سورج اس نظریہ کی صداقت کے نئے ثبوت لے کر طلوع ہوتا ہے۔

دوسرا باب

عینک کے نقصانات

پچھلے صفحات میں جو کچھ بیان کیا جاچکا ہے اس سے یہ بات صاف طور پر واضح ہوجاتی ہے کہ ضعف بصارت کی سب سے بڑی وجہ آنکھوں کے بیرونی عضلات کے فعل میں خرابی ہے اس لیے نظر کی خرابی دور کرنے کے لیے ہمیں ان پٹھوں کے فعل میں خرابی کو تلاش کر کے اس کو دور کرنا ہوگا۔

ماضی میں ان پٹھوں کے متعلق صرف یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ یہ پٹھے آنکھوں کو دائیں بائیں یا اوپر نیچے کی جانب دیکھنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ دیکھنے کے فعل کے دوران یہ پٹھے آنکھ کی شکل کو مستقل طور پر تبدیل کرتے رہتے ہیں۔

دور یا قریب کی بینائی میں کمزوری کے اسباب معلوم کرنے کی کوششوں کا یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ یہ خرابیاں آنکھوں کے لیے نقصان دہ اثرات پیدا کرنے والے حالات کی وجہ سے پیدا ہوئی ہیں جن کے باعث آنکھوں کی شکل مستقل طور پر کسی خاص انداز میں تبدیل ہوگئی۔اس تبدیلی کی مستقل نوعیت کے سبب نظر کی کمزوری کو بھی مستقل خرابی تصور کرلیا گیا۔علاوہ ازیں عام طور پر نظر کی خرابی کے لیے ایسے حالات کو ذمہ دار قرار دیا گیا جو آنکھوں کے لیے نقصان دہ تھے۔ان میں دُھندلی روشنی، مصنوعی روشنی، سینما، ٹیلی ویژن اور کثرت مطالعہ جیسے اسباب شمار کیے جاتے ہیں جن کے متعلق یہ تصور کیا جاتا ہے کہ یہ اسباب آنکھوں کی شکل میں مستقل نوعیت کی تبدیلی پیدا کر دیتے ہیں،لیکن درحقیقت یہ تبدیلی مستقل نہیں ہوتی۔

نئے نقطۂ نظر کے مطابق یہ بات بار بار ثابت کی جا چکی ہے کہ کام کے ناسازگار حالات بصارت میں مستقل خرابی پیدا نہیں کر سکتے۔ نامساعد حالات سے صرف یہ ہوتا ہے کہ آنکھوں کے پٹھوں میں کھچاؤ اور کشیدگی کے باعث نظر میں خرابی پیدا کرنے والا رجحان جو پہلے سے موجود ہوتا ہے' اس کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ اس حقیقت کی روشنی میں دیکھا جائے تو جس چیز کو آنکھ کی خرابی کا سبب قرار دیا جاتا ہے' وہ درحقیقت محض ثانوی حیثیت کی حامل ہوتی ہے۔

ضعف بصارت کے اصل سبب کا علم نہ ہونے کی وجہ سے یہ تصور کر لیا جاتا ہے کہ آنکھ کی شکل میں ایسی تبدیلی پیدا ہو گئی ہے، جس نے اسے قریب النظر بنا دیا ہے کہ دور کی شے صاف نظر نہیں آتی یا بعید النظر بنا دیا ہے کہ قریب کی شے نظر نہیں آتی یا بڑھاپے کے اثرات کی وجہ سے نگاہوں میں ایسی کمزوری پیدا ہو گئی کہ آنکھوں کو بصر شیوخ پیدا کرنے والے اثرات کی وجہ سے قریب کی اشیاء نظر نہیں آتیں۔ چنانچہ ان حالات کو مستقل نوعیت کا حامل سمجھنے والے کبھی یہ تصور بھی نہیں کر سکتے کہ دنیا میں کوئی ایسا طریقہ بھی موجود ہے جس کی مدد سے ضعف بصارت کے مریض کی بینائی کو دوبارہ معمول پر لایا جا سکتا ہے۔ چنانچہ آنکھوں کی کمزوری کا علاج کرنے والے حضرات نے گہرائی میں جا کر ضعف بصارت کے اصل سبب کو مستقل طور پر دور کرنے کا تصور تک ترک کر دیا ہے۔ اس لیے جب ان کے پاس ضعف بصارت کا کوئی مریض آتا ہے تو وہ یہ کوشش کرتے ہیں کہ مریض کو بینائی کی اس خرابی پر قابو پانے کے لیے اسے ایک ایسا سہارا دے دیا جائے، جس کا استعمال اس کے لیے انتہائی آسان ہو۔ چنانچہ اس مقصد کے تحت چشمے کا استعمال عام کر دیا گیا ہے۔

مریض کو موزوں نمبر کے شیشوں کی عینک فراہم کر کے آنکھوں کے امراض کا معالج یہ تصور کرنے لگتا ہے کہ ضعف بصارت سے عہدہ برآ ہونے کے لیے اس نے مریض کے لیے وہ سب کچھ کر دیا ہے جو اس کے بس میں تھا اور پرانے نظریہ کے حامل معالجوں

کا یہ خیال اس نظریہ کے مطابق درست بھی ہوتا ہے۔لیکن ایک لمحہ کے لیے اصل صورت حال پر غور کیا جائے تو یہ حقیقت سامنے آجاتی ہے کہ معالج نے مریض کو عینک دے کر اس کی نظر کی خرابی دور نہیں کی صرف اسے عینک کا سہارا دے کر اس کو جھوٹے اطمینان میں مبتلا کر دیا ہے کہ وہ نزدیک یا دوربین کی مدد سے وہ بہتر طور پر دیکھ سکتا ہے۔اس جھوٹے اطمینان کی وجہ سے مریض کو یہ خیال نہیں رہتا کہ اس کی آنکھوں کی اصل کمزوری دور نہیں کی گئی، بلکہ اسے ایک کھلونا دے کر بہلایا گیا ہے۔

یہاں یہ سوال بھی کیا جاسکتا ہے کہ اگر عینک کمزوریٔ نظر کے اصل سبب کو دور نہیں کرسکتی تو پھر اس کی افادیت آخر ہے کیا؟ اگر اصل حقائق کو سامنے رکھا جائے تو پھر عینک کو ایک ایسا آلہ تصور کیا جاسکتا ہے جو ضعف بصارت پر عارضی طور پر قابو پانے کا ایک آسان اور فوری طور پر دستیاب ہوجانے والا وسیلہ ضرور ہے لیکن خرابی نظر کا مستقل علاج ہرگز نہیں ہے۔

اس نکتہ کو صراحت کے ساتھ سمجھنے کے لیے اس حقیقت کا اعتراف ضروری ہے کہ ایک مرتبہ جب کوئی شخص عینک کا استعمال شروع کر دیتا ہے تو اس کے بعد بینائی کے فطری طریقہ کی ساری مشینری قدرتی طور پر عمل کرنے کے ناقابل بنادی جاتی ہے۔

اس صورت حال کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آنکھیں بجائے اس کے کہ وہ دور اور نزدیک کی اشیاء کو خود اچھی طرح دیکھنے کے قابل بنائی جائیں اپنی اس خراب پوزیشن میں پڑی رہتی ہیں۔جس کے باعث نظر میں کمزوری پیدا ہوئی تھی۔ایسی حالت میں آنکھوں کے لیے قریب اور دور کی اشیاء کو دیکھنے کا کام آسان بنانے کے لیے ایک جامد اور اپنی جگہ تبدیل نہ کرنے والی عینک لگا دی جاتی ہے۔اس حالت میں عینک لگانے سے درحقیقت انسان کی آنکھ تو اسی پوزیشن میں رہتی ہے جس کی وجہ سے خرابی بصارت پیدا ہوئی تھی مگر عینک کے شیشوں کو مستقل طور پر ایک ہی مقام پر لگائے رکھنے کی وجہ سے آنکھ کے پٹھوں کے کھچاؤ میں کمی کی بجائے مزید اضافہ ہوجاتا ہے اور وہ اصل خرابی زیادہ شدید حالت اختیار کر لیتی ہے جس کی وجہ سے نظر میں کمزوری پیدا ہوئی تھی۔

اس سے اس امر کی وضاحت ہوجاتی ہے کہ عینک پر مستقل انحصار کرنے سے آنکھوں کی بینائی اکثر حالتوں میں زیادہ خراب ہوجاتی ہے کیونکہ ضعف بصارت کا اصل سبب نہ صرف اپنی جگہ قائم رہتا ہے بلکہ دیکھنے میں آسانی پیدا کرنے والے ان سہاروں کی وجہ سے ضعف بصارت کی اصل وجہ اپنی جگہ پر مستحکم تر ہوجاتی ہے چونکہ اس طرح آنکھ میں خرابی پیدا کرنے والی مصنوعی حالت کو دُور کرنے کی کوئی کوشش نہیں کی جاتی' اس لیے آنکھ کے مسلسل ایک ہی جگہ پر رہنے کی وجہ سے پٹھوں پر جو دباؤ پڑ رہا ہوتا ہے' وہ بدستور برقرار رہتا ہے اور پٹھوں کے کھچاؤ کی یہ حالت خرابی کو زیادہ سنگین بنانے کے رجحان میں اضافہ کا باعث بنتی ہے۔اس طرح آنکھوں کی خرابی کا اصل سبب دور کرنے کی بجائے عینک کا استعمال اس خرابی کو دور کرنے کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ثابت ہوا ہے۔

عینک اور قدرتی طریقہ علاج

نظر کی کمزوری کا علاج اگر قدرتی طریقوں سے کیا جائے تو ضعف بصارت پیدا کرنے والے اسباب عارضی ثابت ہوسکتے ہیں۔اگر عینک استعمال کرنے والے شخص کو یہ احساس ہو جائے کہ عینک کے ذریعہ اس کی نظر میں عارضی کمزوری پیدا کرنے والے اسباب مستقل شکل اختیار کرلیں گے اور یہ کہ قدرتی طریقے اختیار کرنے سے وہ ان عارضی خرابیوں کو تھوڑی سی مشقت کے بعد مستقل طور پر دور کرسکے گا تو اس کے دل میں قدرتی طور پر ان طریقوں کو جاننے کی خواہش پیدا ہوگی جو اسے عینک کی محتاجی سے نجات دلا سکتے ہیں۔

تاہم اگر کوئی شخص یہ سمجھے کہ قدرتی طریقے اپنانے کے فوراً بعد عینک سے نجات حاصل کرسکتا ہے' تو یہ بات درست نہیں۔اس قسم کی معجزانہ توقع باندھنا غلط ہے۔عینک کا استعمال ترک کرنے کے لیے ابتدائی ایام میں لازماً دشواری کا سامنا کرنا پڑے گا لیکن

اگر عینک اتارنے کے بعد قدرتی طریقوں سے نظر کو بہتر بنانے کی مشقیں باقاعدگی سے شروع کر دی جائیں تو دشواری کے ابتدائی ایام گزارنے کے بعد مریض کو خود بخود اس بات کا احساس ہو جائے گا کہ اس کی بینائی اتنی اچھی ہو چکی ہے کہ اب وہ عینک کے بغیر آسانی سے اپنے تمام کام کاج کر سکتا ہے۔

تاہم ایک دفعہ قدرتی طریقہ علاج سے آنکھوں کی کمزوری کو دور کرنے کی مشقیں شروع کرنے کے بعد یہ بھی ضروری نہیں ہوتا کہ آدمی عینک کا استعمال یک دم ترک کر دے۔ البتہ یہاں یہ بات بتا دینا ضروری ہے کہ نظر کو بہتر بنانے میں بہترین نتائج انتہائی تیزی کے ساتھ اسی صورت میں حاصل ہو سکتے ہیں جبکہ قدرتی طریق علاج کی مشقیں شروع کرنے کے بعد عینک کا استعمال یکسر ترک کر دیا جائے۔ تاہم کئی مریض ایسے بھی تھے جنہوں نے قدرتی علاج کے طریقوں پر عمل کرنے کے ساتھ ساتھ عینک کا استعمال بھی برقرار رکھا، لیکن اس کے باوجود وہ بالآخر عینک سے نجات پانے میں کامیاب ہو گئے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ قدرتی مشقوں کے ساتھ ساتھ جوں جوں ان کی نظر بہتر ہوتی گئی، توں توں وہ پہلے سے نسبتاً کم طاقت والے شیشے کی عینک استعمال کرتے رہے اور عینکوں کے شیشوں کی قوت میں بتدریج کمی کرتے کرتے بالآخر ایک وقت ایسا بھی آیا کہ پھر انہوں نے اپنی عینک کے استعمال کی ضرورت دوبارہ محسوس نہ کی۔

قدرتی مشقیں شروع کرنے کے بعد عینک اگر استعمال بھی کرنی ہو تو صرف دفتری کام اور باریک نوعیت کے گھریلو کاموں کے لیے استعمال کرنی چاہیے اور آرام کے وقت یعنی جب آپ کوئی کام نہ کر رہے ہوں یا جب آپ نظر کو بہتر بنانے والی مشقیں کر رہے ہوں تو اس وقت اپنی عینک اتار دینی چاہیے۔ اگر عینک صرف دن بھر میں چند گھنٹوں کے لیے بھی استعمال نہ کی جائے اور مسلسل دو ہفتوں کی مشق کے بعد مریض کو یہ محسوس کر کے سخت حیرت ہو گی کہ اتنی مختصر سی مدت کے دوران اس کی نظر کیونکر اتنی اچھی

ہو گئی ہے کیونکہ جو عینک وہ استعمال کر رہا ہے اس کے بارے میں اُسے واضح طور پر یہ احساس ہو جائے گا کہ اس کے شیشے اب اس کی آنکھوں کے لیے بہت زیادہ طاقت ور ہو گئے ہیں اور اب اسے موجود شیشوں کی نسبت کمزور نمبروں والے شیشوں کی ضرورت ہے، جو وہ آج سے برسوں پہلے استعمال کیا کرتا تھا۔ اور اب وہ پرانی الماریوں میں سے یا پرانے میزوں کے درازوں میں سے ایسے کمزور شیشے تلاش کرے گا جنہیں وہ برسوں پہلے ترک کر چکا تھا۔ درآنحالیکہ یہ شیشے ان الماریوں اور میزوں کی درازوں میں اتنے طویل عرصہ سے پڑے ہوئے تھے کہ ان کی یاد تک اس کے ذہن سے فراموش ہو چکی تھی۔

اس سے اس بات کی وضاحت ہو جائے گی کہ ضعف بصارت کی خرابی کو دور کرنے کے لیے ان نئے طریقوں کا استعمال مریض کے روزمرہ کے کام کاج سرانجام دینے میں کوئی رکاوٹ پیدا نہیں کرتا لیکن یہ مشقیں اسے اپنے گھر میں فالتو وقت میں انجام دینی چاہئیں جب اسے فرصت کے علاوہ پُرسکون ماحول بھی میسر ہو اور وہ یہ ورزشیں آسانی کے ساتھ ایسے ماحول میں کر سکے جہاں کوئی بیرونی مداخلت اس کے اس ذاتی کام میں حارج نہ ہو۔

ایک بار جب ضعف بصارت کے مریض کو قدرتی طریقہ علاج سے باخبر کر دیا جاتا ہے اور اس پر عمل کرنے سے بصارت کی خرابیاں دور ہونے لگتی ہیں تو مریض اپنی نظر کو اور بہتر بنانے کے لیے زیادہ جوش و خروش کے ساتھ یہ ورزشیں جاری رکھتا ہے کیونکہ اب اس کا یہ یقین پختہ ہو چکا ہوتا ہے کہ ان ورزشوں کو جاری رکھنے سے اس کی نظر بہتر ہوتی چلی جائے گی۔

بصارت کو بہتر بنانے کا انحصار کئی باتوں پر ہوتا ہے۔ پہلی بات یہ ہوتی ہے کہ جب نظر کو بہتر بنانے کے طریقوں پر عمل شروع کیا گیا تو اس وقت مریض کی نظر کتنی خراب تھی نیز اس صورت کی اصلاح میں کتنی کوشش اور کتنا وقت صرف کیا گیا۔

ایک اور چیز جو بصارت کو بہتر بنانے کی رفتار پر اثر انداز ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ مریض عینک کا استعمال کتنے عرصہ سے کر رہا تھا کیونکہ جتنے زیادہ عرصہ سے وہ عینک کے استعمال کا عادی ہو چکا تھا آنکھوں اور متعلقہ عضلات اور عصبی رگوں پر عینک کے طویل استعمال کے اثرات کو ختم کرنے میں بھی اتنا ہی زیادہ وقت لگے گا۔

اگر قدرتی علاج کے طریقوں پر باقاعدگی سے عمل کیا جائے تو نظر کو بہتر بنانے کے نتائج لازماً ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس کی تصدیق تمام ملکوں میں قدرتی طریقہ علاج کے ذریعہ نظر کو بہتر بنانے والے معالجوں نے شان دار کامیابیاں حاصل کرنے کے بعد کی ہے۔

* * * * * *

تیسرا باب

ضعفِ بصارت کے اسباب

پچھلے ابواب میں مختلف قسم کی بصارت کی کمزوریوں مثلاً قریب النظری، بعید النظری، اور بصرالشیوخ کے بیان میں یہ بات بڑی صراحت کے ساتھ بتا دی گئی ہے کہ بصارت کی یہ کمزوریاں طویل وقفوں تک آنکھوں کے عضلات میں کشیدگی کی حالت برقرار رہنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ آنکھوں کے عضلات کی کشیدگی یا ان کے سکڑنے کے اسباب معلوم کرنا انتہائی ضروری ہے۔ کیونکہ جب ہم ضعف بصارت کی بنیادی وجوہ سے آگاہ ہوجائیں گے تو پھر ہم اپنی تمام تر کوششوں کا رخ خرابی بصارت کے حقیقی اسباب کی طرف موڑ سکیں گے جس کے نتیجے میں اس بیماری پر قابو پانے کے امکانات زیادہ روشن ہوجائیں گے۔

ذہنی کشیدگی:

ڈاکٹر بیٹس نے اپنی تحریروں میں یہ بات واشگاف الفاظ میں بیان کی ہے کہ وہ بصارت کی تمام خرابیوں کا سبب ذہنی کشیدگی کو قرار دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے آنکھوں پر دباؤ پڑتا ہے اور آنکھوں کے پٹھوں اور عصبی رگوں کے دباؤ کی وجہ سے ضعف بصارت پیدا ہوجاتا ہے۔

ڈاکٹر بیٹس کے خیال کے مطابق عصبی لحاظ سے بہت زیادہ حساس اور کمزور مزاج کے لوگوں میں ذہنی کشیدگی اور فکری جمود کا رجحان زیادہ ہوتا ہے اور یہی باتیں سنگین

نوعیت کے ضعف بصارت کا بنیادی سبب ہیں۔ اس کے برعکس وہ کم سنگین نوعیت کی بصری خرابیوں کا سبب ذہنی دباؤ کو قرار دیتے ہیں۔ یہ ذہنی دباؤ حد سے زیادہ کام کرنے، فکر، خوف اور پریشانی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور ذہنی کشیدگی کے باعث دماغ اور اعصابی نظام متاثر ہوتے ہیں اور اس قسم کے تمام مریضوں میں ضعف بصارت کی شدت ان کے مزاج اور اعصابی نظام کی حالت سے مطابقت کی وجہ سے ہر مریض میں مختلف ہوتی ہے۔

اس نظریہ کو بنیاد بنا کر ڈاکٹر بیٹس نے اپنی تمام کوششیں ایسے طریقوں پر مرتکز کر دی تھیں جن کو اپنانے سے ذہنی کشیدگی کی حالت ختم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ اس اعتبار سے ہر قسم کی کشیدگی کو ختم کر کے مکمل طور پر جسم اور ذہن میں آرام اور تسکین کا احساس پیدا کرنا ہی ڈاکٹر بیٹس کے طریق علاج کی کلید ہے۔

اگر کسی مریض کے ذہن کی کشیدگی دور کی جا سکتی ہے تو پھر اس کی آنکھیں اور متعلقہ عضلات اور اعصاب میں بھی کسی قسم کی کشیدگی باقی نہیں رہے گی۔ اسی طرح جب آنکھیں اور ان سے وابستہ عضلات اور عصبی رگوں میں سے کشیدگی کا احساس دور ہو جاتا ہے تو اس صورت میں ذہن اور اس کے نتیجہ میں دماغ میں تسکین اور آرام کی شکل پیدا ہو گی۔ چنانچہ اس بات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ بیٹس کے طریقہ علاج کا مقصد ہی ذہنی اور جسمانی کشیدگی کا خاتمہ ہے۔ چنانچہ جب جسم اور ذہن دونوں کو ہر قسم کی کشیدگی اور کھچاؤ سے نجات حاصل ہو جائے تو بصارت کی تمام کمزوریاں خود بخود قدرت کے خود کارانہ نظام کے تحت دور ہو جائیں گی۔

اس نظام کی حیرت انگیز کامیابی یہ ظاہر کرتی ہے کہ بنیادی طور پر ڈاکٹر بیٹس کا نظریہ درست ہے۔ لیکن کئی کیس ایسے بھی ہیں جن کی بصارت کو بہتر بنانے کی رفتار بڑی سست رہی اور بعض حالتوں میں بہتری کی معمولی سی علامت بھی نظر نہیں آتی۔ راقم الحروف کی رائے یہ ہے کہ اس نظام کی ناکامی کے واقعات کی بڑی وجہ یہی ہے کہ ان

طریقوں پر عمل درآمد کرتے وقت سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ان روحانی اور جسمانی عوامل کو نظر انداز کیا جاتا رہا جن سے صرف علاج بالمثل کے معالجین باخبر ہوتے ہیں۔

یہ تصور کر لینا کہ صرف ذہنی دباؤ آنکھوں میں کشیدگی کی حالت پیدا کر سکتا ہے' اس بات کا ثبوت ہے کہ ہم انسانی نظام کی مشینری کے پیچیدہ نظام کار کو سمجھ ہی نہیں سکے کیونکہ اگر یہ فرض بھی کر لیا جائے کہ ضعف بصارت صرف آنکھوں کے پٹھوں پر دباؤ ہی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے تو پھر اس کا مطلب یہ ہوگا کہ کوئی بھی صورت حال جو آنکھوں کے بیرونی پٹھوں پر دباؤ پیدا کرتی ہو وہ بھی انجام کار ضعف بصارت پیدا کرنے کا سبب بن جائے گی۔

موجودہ کتاب کو تحریر کرنے سے میرا مقصود یہ ہے کہ ضعف بصارت کو کیونکر دور کیا جائے اور اس مقصد کے لیے ایک ایسا جامع طریقہ رائج کیا جائے جو آنکھوں کی خرابیوں کی مختلف اقسام کو انتہائی اچھے اور مفید ترین انداز میں دور کر سکے۔

خوراک

آنکھوں کے پٹھوں کے کھچاؤ کے مادی اسباب کا سراغ لگاتے وقت ہمیں یہ بات ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہیے کہ آنکھ جسم کا ایک حصہ ہے۔ اس لیے اگر کوئی حالت جو جسم کو مجموعی طور پر متاثر کرتی ہے تو جسم کا ایک عضو ہونے کی حیثیت سے آنکھ بھی جسم کی مجموعی صحت یا مرض کی حالت سے متاثر ہوگی۔

یہ تصور کرنا کہ آنکھ جسم سے مکمل طور پر الگ یا غیر متعلق رہ کر کام کر سکتی ہے، درست نہیں کیونکہ آنکھ جسم کا ایک لازمی حصہ ہے اس لیے جسم پر اثر انداز ہونے والے عوامل سے آنکھ کا متاثر ہونا قدرتی امر ہے۔ اس لیے آنکھوں کی تکلیف کے اسباب معلوم کرنے کے لیے ان عوامل کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے جو پورے جسم کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

یہ بات کافی عرصہ سے انسان کے علم میں آ چکی ہے کہ ذیابیطس اور سوزش گردہ ایسی بیماریاں آنکھوں کو بھی متاثر کرتی ہیں اور طب کے پیشہ سے تعلق رکھنے والے افراد کی اکثریت اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ بعض مریضوں میں موتیابند، ذیابیطس یعنی پیشاب میں شکر کے باعث شروع ہوتی ہے۔ اکثر لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ آنکھوں کے سامنے دھبے نظر آنے کی شکایت جگر اور معدہ کے افعال میں خلل کے سبب پیدا ہوتی ہے، تاہم جسم کے ہر حصہ کے ساتھ آنکھوں کے حیران کن حد تک قریبی تعلق کا علم بہت کم لوگوں کو ہے اس تعلق کی گہرائی کا صحیح علم صرف ان لوگوں کو ہے جو آنکھوں کی پتلیوں کی سائنس یا تشخیص (آئرس ڈائیگنوسس) کا علم رکھتے ہیں۔

پُتلیوں کی حالت میں تبدیلی کی بنیاد پر بیماریوں کی تشخیص کا طریقہ دریافت کرنے والوں نے سائنسی تحقیق اور تجربات کے بعد یہ بات بتائی ہے کہ جسم کے کسی بھی عضو کے فعل یا ساخت کی ہر تبدیلی آنکھ کی پتلی کے رنگ میں تبدیلی پیدا کر دیتی ہے۔ رنگ کی یہ تبدیلی پتلی کے اس حصہ میں واقع ہوتی ہے جس کا تعلق براہ راست بدن کے متعلقہ عضو سے ہوتا ہے۔

آنکھ کی پتلی اور جسم کے دوسرے حصوں کے درمیان یہ حیرت انگیز تعلق آنکھ کی عصبی رگوں، خود کار رگوں کے نظام اور دماغ اور حرام مغز سے نکلنے والی رگوں سے نکلنے والی بے شمار شاخوں کے شان دار نظاموں کے درمیان باہمی ربط و تعلق کے شان دار نظام کی وجہ سے قائم ہے۔

اگر جسم کے کسی عضو کی خرابی آنکھ کے کسی ایک مخصوص حصہ کو متاثر کر سکتی ہے تو پورے جسم کے بیماری سے متاثر ہونے کی صورت میں آنکھیں یقیناً بہت زیادہ متاثر ہوں گی۔ ہومیو پیتھ معالج اس حقیقت سے آگاہ ہیں لیکن سوزشی حالتوں سے پیدا ہونے والی آنکھوں کی بیماریاں، مثلاً آنکھ کی جھلّی کی سوزش یا آشوب چشم یا آنکھ کے انگوری

پردہ کی سوزش اور التہاب قرنیہ کو صرف آنکھوں کی بیماری تصور نہیں کرنا چاہیے۔ جیسا کہ علاج معالجہ کے پیشہ سے تعلق رکھنے والے لوگ اکثر سمجھتے ہیں، بلکہ آنکھوں کی سوزشی نوعیت کی بیماریاں درحقیقت پورے جسم کی اس مسموم حالت کی مظہر ہوتی ہیں جو ضرورت سے زیادہ نشاستہ، شکر اور پروٹین آمیز غذائیں کھانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ہومیوپیتھس یہ بات بھی جان چکے ہیں کہ موتیا بند بھی اسی نوعیت کی لیکن جسم میں زیادہ گہرائی تک رچی بسی ہوئی اور زیادہ مزمن حالتوں کی ایک علامت ہے۔

راقم الحروف کے اپنے مشاہدہ میں یہ بات آ چکی ہے کہ غلط قسم کی خوراک (جیسا کہ اوپر ذکر کیا جا چکا ہے) صرف آنکھوں ہی کو متاثر نہیں کرتی بلکہ بصارت کا پورا عمل متاثر ہوتا ہے جس کے باعث آدمی مختلف اشیاء کو ان کی اصل اشکال میں دیکھنے کے قابل ہوتا ہے۔ بصارت کا عمل آنکھ سے قطعاً مختلف ہے کیونکہ غیر متوازن یا بہت زیادہ مقوی غذاؤں کے باعث خوراک کے جزو بدن بننے کا عمل نامکمل طور پر انجام پاتا ہے۔ چنانچہ غذا کا جو حصہ جزو بدن بھی نہیں بنتا اور جسم سے خارج بھی نہیں ہوتا' اس کے جسم کے اندر جمع ہوتے رہنے سے جسم میں مسموم مواد کے اجتماع سے جو اثرات پیدا ہوتے ہیں' آنکھوں کے گرد پھیلے ہوئے عضلات اور خون کی شریانیں اور وریدیں بھی اس سے متاثر ہوتی ہیں۔

ایک مرتبہ جب یہ عضلات اور خون کی نالیاں فاسد مواد جمع ہوتے سے بند ہو جاتی ہیں تو ان حصوں سے غیر ضروری اور فاسد مواد کے نکاس کا مناسب انتظام ممکن نہیں رہتا۔ چنانچہ فاسد مواد کا اجتماع بڑھنے کی وجہ سے ایک ایسا وقت آ جاتا ہے جب آنکھوں کے عضلات طبعی نرمی اور لچک سے مکمل طور پر محروم ہو کر سخت ہو جاتے ہیں اور اس سختی کی وجہ سے حجم میں سکڑ بھی جاتے ہیں اور انجام کار آنکھوں کی دور اور قریب کی اشیاء کو اچھی طرح دیکھنے کی صلاحیت کمزور پڑ جاتی ہے۔ اس صورت حال کے برقرار

رہنے کی وجہ سے آنکھ کی ظاہری شکل متاثر ہوتی ہے، جس کا نتیجہ ضعف بصارت کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

سادہ نوعیت کی قریب النظری، بعید النظری اور بصارت دُھندلا جانے کے مرض میں مبتلا ہونے کے بہت سے کیس متذکرہ بالا وجوہ کی بنا پر پیدا ہوتے ہیں۔ جبکہ بصرُ الشیوخ یعنی بڑھاپے میں بعید النظری کا مرض بالعموم غلط قسم کی غذاؤں کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے۔

آج تک یہ تصور کیا جاتا ہے کہ ادھیڑ عمر تک پہنچنے کے بعد آدمی کی آنکھوں کی شکل قدرتی طور پر بدل جاتی ہے، یعنی آنکھ کا ڈھیلا تھوڑا سا سکڑ جاتا ہے۔ چنانچہ اس وجہ سے آنکھوں کے قریب واقع اشیاء کو دیکھنا مشکل ہو جاتا ہے اور بعید النظری پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ حالت ایک طرح کا تکلیف دہ لیکن لازمی تاوان تصور کیا جاتا ہے جو ہمیں اس عالم رنگ و بو میں اتنے طویل عرصہ تک موجود رہنے کی قیمت کے طور پر ادا کرنا پڑتا ہے اور اس تکلیف کو دور کرنے کے لیے ہم عینک کا سہارا لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

پنتالیس یا پچاس برس کی عمر تک کئی لوگ قریب النظری کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اس مرض کی تکلیف سے بچنے کے لیے عینک لگا لیتے ہیں۔ ان میں سے اکثر لوگوں کو اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ ان کی تکلیف پنتالیس یا پچاس برس تک کی غلط قسم کی خوراک کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے اور اگر وہ معقول قسم کی غذا کھانے کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے لیے تجویز کردہ ورزشیں روزانہ کر لیا کریں تو ان کی یہ تکلیف دور ہو سکتی ہے۔

خوراک کا بینائی کے ساتھ بڑا گہرا تعلق ہے اور حقیقت یہ ہے کہ ضعف بصارت کے کئی مریض صرف مسلسل روزے رکھنے یا خوراک میں کمی کر دینے سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔

مسلسل روزے رکھنے یا فاقے کرنے سے جسم میں سے فاسد مواد کے اخراج کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ روزوں اور فاقوں کا یہ اثر ہوتا ہے کہ آنکھوں کے اردگرد کے عضلات اور خون کی رگوں میں جمع شدہ فاسد مواد کی نکاسی کی راہیں کھل جاتی ہیں۔ فاسد مواد کے اخراج کی مقدار میں اضافہ کی وجہ سے آنکھوں کے عضلات اور خون کی رگوں میں رکاوٹ پیدا کرنے والے اجزا بتدریج کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور ان عضلات اور رگوں کی نکاسی کی راہیں صاف ہونے سے عضلات کا پھیلاؤ اور سختی دور ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ فاسد مواد کے مکمل اخراج کے بعد ان عضلات کی نرمی اور لچک بحال ہونے سے آنکھیں صحیح معیار پر کام کرنے لگتی ہیں۔

خون اور اعصابی سپلائی

ضعف بصر کے دو بڑے اسباب یعنی ذہنی کشیدگی اور غلط قسم کی خوراک کا تذکرہ اوپر کیا جاچکا ہے لیکن ایک تیسرا عنصر بھی بینائی پر اثر انداز ہوسکتا ہے اور یہ عنصر خون اور اعصابی قوت کی ناکافی سپلائی ہے۔ جب تک آنکھوں کو خون اور اعصابی قوت مکمل طور پر ان کی ضرورت کے مطابق نہ ملے، بینائی کا فعل پوری طرح سے انجام نہیں دیا جاسکتا۔ اس لیے آنکھوں کو خون پہنچانے والی شریانوں اور خون کو واپس لے جانے والی وریدوں اور اعصابی رگوں کے فعل میں رکاوٹ کا سبب خلل بصر کا باعث بن سکتا ہے۔

یہ درست ہے کہ ذہنی کشیدگی اور غلط قسم کی خوراک کی سپلائی آنکھوں کو خون اور اعصابی قوت کی فراہمی میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہیں لیکن بعض دوسری باتوں کی وجہ سے بھی اس نوعیت کی رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے۔

گردن کے پچھلے حصہ کے عضلات بھی آنکھوں کو خون اور اعصابی قوت کی فراہمی میں رکاوٹ پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

اگر یہ عضلات سکڑ جائیں یا ان کے ریشے ایک دوسرے میں دھنس جائیں تو ان کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی کے متعلقہ مہرے اپنی صحیح جگہ پر نہیں رہتے بلکہ اپنے اصل مقام سے پٹھوں کے کھچاؤ کی وجہ سے ہٹ جاتے ہیں اور خلع جزئی کی حالت پیدا کر دیتے ہیں۔ اس صورت حال کی وجہ سے آنکھوں کی طرف اشترا کی نظام اعصاب کی قوت کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ نظام اعصاب کی محرک ادعیہ رگیں جو چھوٹی شریانوں کے حجم کو کنٹرول کرتی ہیں وہ بھی متاثر ہوتی ہیں اور سر کی جانب خون کی فراہمی کم ہو جاتی ہے۔

اس لیے ضعف بصر کی تمام حالتوں میں معالج کو گردن کے پچھلے حصہ کے پٹھوں کی حالت کا معائنہ کر لینا چاہیے اور اس بات کا اہتمام کر لینا چاہیے کہ گردن کی پچھلی طرف کے عضلات میں کسی قسم کا تناؤ موجود نہ ہو، یعنی یہ پٹھے مکمل طور پر نرم اور گداز حالت میں ہوں اور ریڑھ کی ہڈی میں کوئی کھچاؤ یا خرابی موجود نہ ہو۔ اس مقصد کے لیے ان پٹھوں کی مالش بہت مفید ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ضعف بصارت کے کئی مریض ریڑھ کی ہڈیوں سے متعلقہ پٹھوں کو صحیح حالت پر لانے سے درست کیے جا چکے ہیں۔ اس امر سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ آنکھوں کی جانب خون اور اعصابی قوت کی فراہمی کے سلسلہ پر کتنا گہرا اثر ڈالتا ہے۔

ایک اور ضروری بات جو یاد رکھنے کے قابل ہے وہ یہ ہے کہ ضعف بصر کی اکثر حالتوں میں خواہ یہ خرابی کسی بھی وجہ سے پیدا ہوئی ہو، آنکھوں، آنکھوں کے عُضلات، خون کی نالیوں اور اعصابی رگوں کا دباؤ جو اکثر حالتوں میں عینک کے استعمال کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ گردن کے پچھلے حصہ کے عُضلات کی جانب مستقل قسم کی ایک

کیفیت پر منتج ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ پٹھے سکڑ جاتے ہیں۔ چنانچہ یہ بات خاصے وثوق کے ساتھ کہی جا سکتی ہے کہ جن لوگوں کی نظر کمزور ہوتی ہے ان کی گردن کے پٹھے سکڑے ہوئے ہوتے ہیں جن کے نتیجے میں اکثر گردن اکڑی رہتی ہے۔

متذکرہ بالا حقائق سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ جب تک گردن کے یہ اکڑے ہوئے پٹھے کھچاؤ کا سبب دور کر کے عام حالت پر نہیں لائے جاتے اس وقت تک بینائی کی مکمل بحالی ممکن نہیں۔ چنانچہ نظر کی کمزوریوں کو دور کر کے بینائی کی مکمل بحالی کے لیے گردن کے پٹھوں کے کھچاؤ کا مداوا ضروری ہے۔

* * * * * *

چوتھا باب

ضعفِ بصارت کا علاج

ضعفِ بصارت پیدا کرنے والے تمام اسباب کا تذکرہ کرنے کے بعد اب ہم اپنے مضمون کے اس پہلو کی طرف آتے ہیں جس کے متعلق ان خرابیوں کو دور کرنے والے قدرتی علاج کے طریقوں سے ہے۔

چونکہ بصارت کی کمزوری کے تین بڑے اسباب ہیں۔اس لیے نظر کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے قدرتی علاج کے بھی تین مختلف طریقے اپنائے جاتے ہیں لیکن یہ بتانا ممکن نہیں ہوتا کہ کسی شخص میں نظر کی کمزوری کا صرف ایک ہی سبب ہے اور اس ایک سبب کی تشخیص بھی ممکن نہیں ہوتی کیونکہ اکثر حالتوں میں دو یا تینوں اسباب ضعف بصارت پیدا کرنے کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔اس لیے ان خرابیوں کو دور کرنے کا سب سے زیادہ کامیاب طریق علاج صرف وہی ہوسکتا ہے جو بیک وقت خرابی بصارت پیدا کرنے والے تمام عوامل سے مؤثر طور پر نمٹ سکے۔

ابھی تک ضعف بصارت کے مکمل علاج کا کوئی جامع نظام وجود میں نہیں آیا۔ڈاکٹر بیٹس کے وضع کیے ہوئے طریقہ میں تمام تر توجہ پہلے عنصر یعنی ذہنی دباؤ کو دُور کرنے پر دی گئی ہے اور دوسرے دو عوامل کو نظر انداز کر دیا گیا ہے۔

قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین ضعف بصارت کا علاج کرتے وقت مناسب غذا اور فاقوں وغیرہ کو بہترین طریقے قرار دیتے ہیں، لیکن ایسا کرتے وقت وہ بیٹس کے طریقہ علاج کی افادیت کو نظر انداز کر جاتے ہیں۔اُدھر وہ معالج جو جسم کو ایک میکانکی وحدت سمجھتے ہیں اور جن کے نظریہ کے مطابق جسم کی ہیئت ترکیبی اور فعلی صلاحیت کار کا

ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہوتا ہے وہ صرف اپنے طریقہ کے مطابق ضعف بصارت کا علاج کرتے ہیں۔ چنانچہ ان میں سے کسی ایک یعنی جسم یا جسمانی اعضاء کی ساخت اور ان کی فطری کام انجام دینے کی صلاحیت کو پیش نظر رکھتے ہیں اور ان دو میں سے کوئی ایک بھی کسی خرابی سے متاثر ہوجائے تو اس فرد کی دوسری صلاحیتیں بھی اس بیماری سے مغلوب ہوجاتی ہیں۔ اس نظریہ کے حامی معالج مریضوں کے علاج کے لیے مالش کا طریقہ اپناتے ہیں۔

قدرتی علاج کے مختلف طریقوں میں سے ایک مکتب فکر کا نظریہ یہ ہے کہ بیماری نظام اعصاب کے فعل سے معمول سے زیادہ تیزی یا سُستی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اس نقطہ نظر کے حامی معالج اعصاب کے فعل کو متوازن بنا کر متعلقہ بیماری کو دور کرتے ہیں۔ اس طریقہ علاج کے معالج جسم کے متاثرہ اعضا کے فعل میں توازن پیدا کرنے کے لیے صرف ریڑھ کی ہڈی سے تعلق رکھنے والے پٹھوں کی مالش کا طریقہ اپناتے ہیں۔

ان میں سے ہر طریق علاج کے معالجین نے اور خاص طور پر بیٹس کا طریق علاج برت کر ضعف بصر کے بڑے پرانے اور پیچیدہ کیسوں کے علاج میں بڑی شان دار کامیابیاں حاصل کی ہیں، لیکن ان تینوں قسم کے معالجوں کو ناکامیوں کا سامنا بھی کرنا پڑا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ان تینوں مختلف نظریات کے علمبرداروں نے ضعف بصر کے علاج کی کوشش میں صرف اپنے مخصوص انداز کے دائرہ میں رہ کر علاج کرنے کی کوشش کی ہے۔ چنانچہ اس صورت حال کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ جہاں ضعف بصارت کا سبب ان کے طریقہ علاج کے دائرہ اثر میں واقع ہوتا ہے، ان کی نظر کی کمزوری دور کرنے کی کوشش کامیاب ہوجاتی ہے لیکن جب مرض پیدا کرنے والے اسباب میں ایسے عوامل بھی موجود ہوتے ہیں جو ایک منفرد نظریہ کے طریق علاج کے دائرہ اثر کے اندر واقع نہیں ہوتے وہاں یہ طریقہ علاج ناکام ہوجاتا ہے۔ تاہم اگر ضعف بصارت

پیدا کرنے والی خرابی کسی ایک عرض کی وجہ سے ہو اور مریض کے علاج کے لیے وہی طریقہ اپنایا جائے جو اس خرابی کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو تو اس قسم کی حالتوں میں علاج کی کوشش یقیناً کامیابی سے ہمکنار ہو جاتی ہے۔

ایک جامع نظام

ذاتی تجربہ کے بعد راقم الحروف ان تینوں طریقوں کی افادیت اور صحیح قدر و قیمت کو تسلیم کرتا ہے اور ان تینوں طریقوں کے انتہائی مفید نکات کو اس کتابچہ میں یکجا کر کے حقیقی معنوں میں ایک جامع طریقہ علاج وضع کر دیا گیا ہے جو ہر قسم کے اسباب سے پیدا ہونے والی نظر کی کمزوری کو دور کر سکتا ہے۔

آنکھوں کی قوت بصارت کو بہتر بنانے والی ورزشوں اور دوسرے تمام اقدامات جو اس طریقہ کے مطابق بتائے گئے ہیں' ضعف بصارت کے اسباب کو دور کرنے میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ہر قسم کے ضعف بصر کو دور کرنے کے لیے وہی طریقہ اختیار کیا جائے جو اس خرابی کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو تو اس قسم کی حالتوں میں علاج کی کوشش یقیناً کامیاب رہے گی۔

غذاؤں کی کوئی ایسی فہرست مرتب کرنا جو دنیا کے ہر فرد و بشر کے لیے موزوں ہو ممکن نہیں، تاہم اس کتاب کے ایک باب میں خوراک کے متعلق عام اصول بتا دیے گئے ہیں جن کی روشنی میں ہر آدمی اپنے لیے موزوں غذا کا چارٹ مرتب کر سکتا ہے۔ اسی طرح ریڑھ کی ہڈی کے پٹھوں کی مالش کے طریقوں کے فائدے بھی بتفصیل بتا دیے گئے ہیں۔ جو لوگ مالش کے لیے کسی ماہر کی خدمات حاصل کر سکتے ہوں، یقیناً ان کے لیے یہ امداد مفید ہو گی تاہم جو کسی ماہر کی خدمات حاصل نہ کر سکتے ہوں ان کے لیے ایسی ورزشیں بتا دی گئی ہیں جن کے ذریعے وہ کسی دوسرے آدمی کی مدد کے بغیر اپنی گردن کے اکڑے ہوئے پٹھوں کے کھچاؤ کو دور کر سکتے ہیں۔

اوپر جو کچھ بیان کیا جاچکا ہے اس سے اس کتاب کے ہر قاری کو اس بات کا اندازہ ہوجانا چاہیے کہ گردن کے پٹھوں کا تناؤ کمزور نظر مریضوں کے لیے کتنی زبردست اہمیت کا حامل ہے۔اس سلسلہ میں جو کچھ بیان کیا جاچکا ہے اس کے پیش نظر قارئین کرام یقیناً اس بات سے آگاہ ہوچکے ہوں گے کہ گردن کے پٹھوں کو نرم و گداز رکھنا آنکھوں کے لیے ہی نہیں بلکہ دماغ اور ذہنی کشیدگی کو دور کرنے کے لیے بھی خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔

اب یہ توقع کی جاتی ہے کہ جو کچھ اگلے صفحات میں بیان کیا جائے گا اس میں قارئین کرام اپنی بصارت کی حالت کو ان تین اسباب کی بنیاد پر ہی پوری طرح جانچ سکتے ہیں جو بصارت کو متاثر کرتے ہیں اور وہ اپنی غذا اور گردن کے عضلاتی کھچاؤ کو دور کرنے پر بھی اتنی توجہ دیں گے جتنی کہ ان طریقوں پر توجہ دینی چاہیے جو آنکھوں اور ان کے عضلات اور ان کی عصبی رگوں کے تناؤ کو دور کرنے کے لیے ضروری ہے تاکہ یہ پٹھے اور رگیں پوری طرح نرم رہیں۔ کیونکہ اسی طریقہ سے آنکھوں کی قوت بصارت مکمل طور پر بحال ہوسکتی ہے۔

آنکھیں اور آرام

بصارت کی مکمل بحالی سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ان کے آس پاس کے عضلات اور رگوں کا کھچاؤ پوری طرح دور کرکے ان کو مکمل آرام کا موقع دیا جائے تاکہ ان پٹھوں اور رگوں پر کوئی بوجھ باقی نہ رہ جائے اور ان کی نرمی اور لچک برقرار رہے۔آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ قطعاً نہیں ہونا چاہیے۔ورنہ آنکھوں کے پٹھوں کے کھنچے رہنے سے یہ پٹھے نرمی اور لچک سے محروم ہوکر سخت ہوجائیں گے اور ان کی اس حالت کی وجہ سے آنکھوں کی حالت ایسی ہوجائے گی جیسے کوئی پلکوں کو جھپکے بغیر آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر آس پاس کی یا دور کی اشیاء کو عجیب سے انداز میں دیکھ رہا ہو۔اس قسم کی حالت بصارت کی خرابی کی پہلی علامت ہوتی ہے۔

صحت مند آنکھوں کی ایک بڑی علامت یہ ہے کہ وہ ہر وقت حرکت میں رہتی ہیں اور کبھی کسی ایک نقطہ پر جم کر نہیں رہ جاتیں۔ آنکھوں کی بینائی کا فعل دُرست طریقہ سے انجام دینے کے لیے آنکھوں کو مسلسل حرکت دیتے رہنا چاہیے اور یہ کام آنکھوں کے تمام حصوں کو پوری طرح نرم لچکدار حالت میں رکھ کر ہی انجام دیا جا سکتا ہے۔

جن لوگوں کی نظر کمزور ہوتی ہے ان لوگوں کی آنکھوں کو کشیدگی اور کھچاؤ سے بچانے کے لیے ڈاکٹر بیٹس نے دو بڑے اہم اشارے بیان کیے ہیں۔ ان میں سے ایک طریقہ تو ہاتھوں کی ہتھیلیوں کی مدد سے آنکھوں کو ڈھانپ کر ان کے کھچاؤ کو دور کرنے کے بارے میں ہے اور دوسرا طریقہ جسم کو آگے اور پیچھے اس طرح حرکت دینے کے متعلق ہے جس کے ذریعہ پورے جسم کی رگوں اور آنکھوں کے پٹھوں اور عصبی رگوں کے تناؤ کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ان طریقوں کی تفصیل اگلے باب میں بیان کی جائے گی۔

* * * * * *

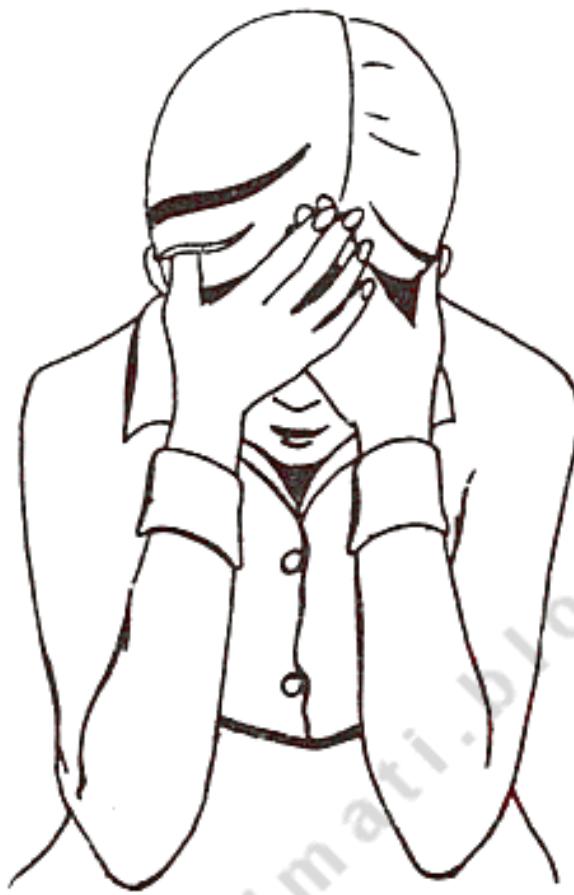
پانچواں باب

آرام میں مدد دینے والے طریقے

جب ہم سوتے ہیں تو جسم کو نیند کی حالت کے دوران جو آرام ملتا ہے اس کے دوران ہمارا جسم اگلے دن بھر کے کاموں کی ضرورت پوری کرنے کے لیے کافی مقدار میں اعصابی قوت کا ذخیرہ جمع کر لیتا ہے۔لیکن یہ اعصابی قوت بقدر ضرورت صرف جسم کے صحت مند اعضاء ہی نیند کے دوران آئندہ دن بھر کے کاموں کے لیے جمع کر سکتے ہیں۔جسم کے وہ اعضاء جو مکمل طور پر صحت مند نہ ہوں وہ بدقسمتی سے نیند کی حالت کے دوران بھی مطلوبہ مقدار میں اعصابی قوت جمع نہیں کر سکتے اور ایسے اعضاء میں زندگی کے معمولات کو انجام دینے کے لیے بیش قیمت عصبی قوت کی قلت مسلسل برقرار رہتی ہے۔

ہتھیلیاں رکھنے کی ورزش

اس قسم کے کمزور اعضاء کی مدد کے لیے ان کی عصبی قوت جمع کرنے کی کوشش میں دوسرے طریقوں سے کام لینا پڑتا ہے تاکہ ان طریقوں کی مدد سے ایسے اعضاء کو مکمل آرام پہنچایا جا سکے اور آنکھوں کے معاملہ میں جن کی قوت بصارت کمزور ہو مکمل آرام کا احساس پیدا کرنے کے لیے رات بھر کی نیند کے علاوہ مزید آدھ یا ایک گھنٹہ یا اگر ممکن ہو تو اس سے بھی کچھ زیادہ طویل وقفہ کے لیے آنکھوں کو مکمل آرام کرنے کا موقع دینا چاہیے۔

شکل 3

تاکہ آنکھوں اوران کے آس پاس کے عضلات اور عصبی رگوں کے نسیجوں کورات کی نیند کے علاوہ بیداری کے وقفہ کے دوران بھی کام کی مشقت سے بچا کر نصف گھنٹے یا ایک گھنٹے تک یا اس سے کچھ زیادہ وقفہ تک مکمل طور پر آرام کرنے کا موقع فراہم کیا جاسکے جس سے آنکھوں اوران کے آس پاس کے عضلات میں یہ واضح قسم کا احساس موجود ہو کہ انہیں رات کی نیند کے بعد بھی آرام کا موقع میسر آیا ہے۔ اُمید ہے کہ کمزور نظر والے حضرات جب اپنی آنکھوں کی قوت کی بحالی کی کوشش میں انہیں زیادہ آرام دیں گے تو ان کے دل اور ذہن بھی آنکھوں کے آرام کی تسکین محسوس کرسکیں گے۔ آپ نے

اکثر یہ دیکھا ہوگا کہ دن کے وقت جب بھی ہم معمول سے زیادہ کام کرنے کی وجہ سے تھکان محسوس کرتے ہیں تو ہماری آنکھیں کچھ دیر کے لیے خود بخود بند ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک غیر شعوری سا عمل ہوتا ہے جو تھکا ہوا جسم خود آرام کرنے اور آنکھوں کو آرام پہنچانے کے لیے بلاارادہ کرتا ہے۔ آنکھوں کو بند کرنے کے بعد اگر ہم ان پر اپنی ہتھیلیاں رکھ دیں تو اس طرح صرف آنکھوں کو بند کر لینے سے قدرتی اور غیر شعوری طریقہ کی نسبت زیادہ آرام ملتا ہے۔

آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ذریعہ بند رکھ کر آرام پہنچانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ تصویر نمبر 3 کے مطابق ایسی حالت میں بیٹھ جائیں جس میں آپ زیادہ سے زیادہ آرام محسوس کر سکیں۔ اس مقصد کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کسی لمبی سی آرام کرسی پر یا کسی دوسری آرام دہ نشست پر بیٹھ جائیں۔ اس طریقہ سے دوسرے کسی بھی طریقہ کی نسبت آنکھوں کو زیادہ آرام ملتا ہے یہ مشق ہمیشہ گھر کے اندر کرنی چاہیے جہاں آپ کے چہرہ یا جسم پر سورج کی شعاعیں نہ پڑ رہی ہوں۔ ایک اور اہم نکتہ یہ ہے کہ آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ساتھ ڈھانپنے سے پہلے آپ کی آنکھیں جتنا سیاہ رنگ دیکھیں گی ان کو اتنا ہی زیادہ آرام محسوس ہوگا۔ چنانچہ اپنے گھر کی چھت کے نیچے کسی بھی کمرہ کے اندر آپ یہ مشق کر سکتے ہیں۔ اس طرح جب آپ آنکھوں کو آرام دینے کے لیے ہتھیلیوں سے بند کریں گے تو کمرے میں بیرونی روشنی جتنی بھی کم آ رہی ہوگی آپ کی آنکھیں اتنا ہی زیادہ آرام محسوس کریں گی۔

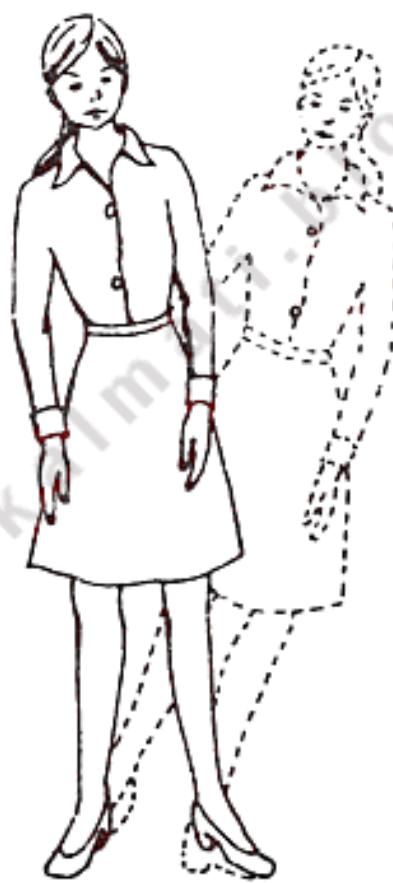
آنکھوں کی طرح اپنے ذہن اور دماغ کو بھی آرام کا موقع دیجیے۔ اس مقصد کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ ایسی باتوں کے بارے میں نہ سوچیں جن کا آپ کے ذہن یا جذبات پر گہرا اثر پڑتا ہو۔ اس موقع پر اپنی آنکھوں کی حالت کے بارے میں بھی آپ کو نہیں سوچنا چاہیے بلکہ مریض کو یہ تصور کرنا چاہیے جس طرح رات کے وقت غروب آفتاب کے بعد بتدریج اندھیرا بڑھتا جاتا ہے، آپ کو بھی اپنے آپ کو اسی قسم کے

ماحول میں تصور کرنا چاہیے۔ جیسے کہ غروب آفتاب کے بعد اس کے آس پاس کے ماحول میں آنکھوں کے آرام کے لیے قدرت بتدریج تاریکی میں اضافہ کرتی جاتی ہے آپ کو اس وقت یہ بھی تصور کرنا چاہیے کہ آپ کے آس پاس کے ماحول کی تاریکی بھی اس طرح بڑھتی جا رہی ہے۔ اگر آپ تاریکی کے بڑھتے ہوئے تصور کو کسی وجہ سے ذہن پر بار محسوس کریں تو اپنے ذہن کو آرام سے خوشگوار اور دل کو خوش رکھنے والی باتوں کے بارے میں سوچنے دیں۔

اگر آپ آنکھوں کو اس طرح دس، بیس یا تیس منٹ کے لیے دن میں دو یا تین بار نظر کی کمزوری کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے، آرام کرنے کا موقع دیں تو جلد ہی آپ کو بصارت میں کافی بہتری محسوس ہونے لگے گی۔ نظر کی کمزوری کو دور کرنے والے طریقوں میں آنکھوں کو ہتھیلیوں کے ساتھ ڈھانپ کر رکھنے کا یہ طریقہ بے حد مفید اور ضعف بصارت کو دور کرنے میں مدد کا بیش قیمت ذریعہ ہے۔

جسم کو لہرانے کی ورزش

ہتھیلیوں کو بند کر کے آنکھوں پر رکھنے سے آنکھوں کو فوری اور براہِ راست آرام محسوس ہوتا ہے لیکن آنکھوں کے پٹھوں اور عصبی رگوں کے کھچاؤ کو دور کر کے آرام کا احساس پیدا کرنے کا مختلف نوعیت کا ہے لیکن اتنا ہی مفید طریقہ ایک اور بھی ہے اس طریقہ پر عمل کرنے سے جسم کے پورے اعصابی نظام میں سے تشنج اور کھچاؤ کو دور کر کے پٹھوں اور عصبی رگوں کو نرم و گداز کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے کیونکہ اس طریقہ سے جسم اور ذہن دونوں میں بیک وقت کھچاؤ کے احساس کو دور کر کے جسم اور ذہن دونوں میں تسکین بخش اثر پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے اور یہ طریقہ آنکھوں کی تھکن دباؤ اور کشیدگی کے احساس کو دور کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس طریقہ کو لہرانا کہتے ہیں۔ تصویر نمبر 4 ملاحظہ فرمائیے۔

یہ عمل اس طرح انجام دیا جاتا ہے۔ سینے اور کندھوں کے جھکاؤ وغیرہ کو ختم کر کے سیدھے سینہ تان کر کھڑے ہو جائیں۔ اپنے پاؤں ایک دوسرے سے قریباً ایک فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ اس کے بعد اپنے جسم کے تمام حصوں سے کھچاؤ کا احساس ختم کر کے اس کو زیادہ سے زیادہ ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب آپ اپنے جسم کو آہستہ آہستہ دائیں سے بائیں جانب اور پھر بائیں سے دائیں جانب اس طرح لہرائیں جیسے آپ جھولے کی طرح جھول رہے ہیں۔ ایک گھڑی کے پنڈولم کی طرح اپنے جسم کو دائیں جانب اس طرح لہرائیں۔ بائیں سے دائیں لہراتے رہیں۔

شکل 4

ایسا کرتے وقت آپ کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ جسم کو آہستہ آہستہ جھولے کی طرح دائیں سے بائیں جانب اور بائیں سے دائیں جانب لہرانا ہے۔ لیکن اس مشق میں سارا جسم سر سے پاؤں تک کلاک کے پنڈولم کی طرح حرکت میں آنا چاہیے۔ جسم کو

بار بار دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں آنا جانا چاہیے۔ یہ حرکت صرف سر اور کمر تک کے حصہ میں نہیں بلکہ سر سے پاؤں تک پورے جسم میں ہونی چاہیے اور جسم کو اس طریقہ کے مطابق لہراتے وقت کمر یا کولہوں میں کوئی خم نہیں آنا چاہیے۔ تصویر نمبر 4 ملاحظہ فرمائیں۔

جسم کو آہستہ آہستہ لہرانے کی مشق سے پورے اعصابی نظام کے کھچاؤ کو دور کر کے اُسے آرام پہنچانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ مشق پانچ سے لے کر دس منٹ تک دن میں دو یا تین مرتبہ یا جب بھی آنکھیں تھکن اور درد محسوس کریں اس وقت کرنی چاہیے۔

جسم کو لہرانے کی مشق کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر کرنی چاہیے۔ اس مشق میں جسم کو لہراتے وقت آپ یہ محسوس کریں گے کہ جب آپ اپنے جسم کو لہراتے ہیں تو کھڑکی آپ سے مخالف سمت میں دور ہٹتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ اس مشق کے دوران آپ کو سامنے والی اشیاء کی آپ کے جسم سے مخالف سمت میں ہٹنے کی حرکت کو توجہ سے دیکھنا چاہیے اور اس کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔ اس طرح ایک منٹ آنکھیں کھلی رکھتے ہوئے جسم کو لہرائیں۔ (لیکن آنکھیں کھلی رکھنے کے باوجود یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ آنکھیں بالکل ڈھیلی چھوڑی ہوئی ہونی چاہئیں اور سختی کے ساتھ کھنچی ہوئی نہیں ہونی چاہئیں۔) ایک منٹ تک آنکھیں کھول کر جسم کو یوں کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر لہراتے رہنے کے بعد آنکھیں بند کر کے جسم کو اسی طرح لہراتے رہیں لیکن آنکھیں بند رکھتے ہوئے بھی جسم کو لہرانے کے ساتھ ساتھ سامنے والی کھڑکی کی جسم سے مخالف سمت میں حرکت کو تصور میں رکھیں اور جب آپ یوں آنکھیں بند کیے جسم کو لہرا رہے ہوں تو کھڑکی کی مخالف سمت میں حرکت کا تصور جس قدر بھی ممکن ہو زیادہ سے زیادہ واضح طور پر ذہن میں رہنا چاہیے۔

اس طرح ایک منٹ تک بند آنکھوں کے ساتھ جسم کو حرکت دیتے رہنے کے بعد آپ دوبارہ آنکھیں کھول دیں اور پھر ایک منٹ تک آنکھوں کو کھلا رکھ کر جسم کو لہرانے

کی مشق جاری رکھیں۔اور اس کے بعد پھر ایک منٹ تک آنکھیں بند کر کے اور اس کے بعد پھر ایک منٹ تک آنکھیں کھول کر یہ عمل جاری رکھیں۔ یہ سلسلہ دس منٹ تک ایک ایک منٹ کے لیے باری باری آنکھیں کھول کر اور آنکھیں بند کر کے جاری رکھیں۔

(یہ بات پھر یاد دلائی جاتی ہے کہ اس مشق کے دوران آنکھوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں تا کہ آنکھوں کے پٹھوں میں کھچاؤ نہ رہے اور جب آپ آنکھیں کھول کر جسم کو لہرانے کی مشق کر رہے ہوں تو اس وقت آنکھوں کو بالکل ڈھیلا رکھنا چاہیے اور پلکوں کو جلد جلد جھپکتے رہیں)۔

اگر یہ مشق صحیح طریقہ سے کی جائے تو جسم کو لہرانے کی اس مشق کا آنکھوں پر اور آنکھوں کے علاوہ پورے اعصابی نظام پر بڑا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ آنکھوں پر ہتھیلیاں رکھ کر آنکھوں کی تھکان کے بوجھ کو دور کرنے کے لیے جسم کو لہرانے کی مشق بھی اس ضمن میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

اس مشق میں تنوع پیدا کرنے کے لیے آپ کھڑکی کی بجائے کسی تصویر یا کسی کلاک یا کسی بھی دوسری مناسب شے کے سامنے کھڑے ہو کر یہ مشق کر سکتے ہیں۔شروع میں کھڑکی کی تجویز اس لیے پیش کی گئی تھی کیونکہ کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر جب آپ اپنے جسم کو لہراتے ہیں تو آپ کی نگاہ کھڑکی سے باہر کی جانب پڑی ہوئی اشیاء پر بھی پڑتی ہے اور جسم کو لہراتے وقت کھڑکی سے باہر کی جانب رکھی ہوئی اشیاء کو دیکھنے سے ان اشیاء کی جسم سے مخالف سمت میں لہرانے کی حرکت زیادہ تیز ہو جاتی ہے اور اس مشق کی کامیابی کے لیے دوسری اشیاء کی جسم سے مخالف سمت میں حرکت کا نظر آنے یا محسوس ہوتے رہنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

(آنکھوں پر ہتھیلیاں رکھتے وقت یا جسم کو لہرانے کی ورزش کرتے وقت دونوں میں سے کسی بھی حالت میں عینک قطعاً نہیں پہننی چاہیے)۔

آنکھیں جھپکنا

متذکرہ بالا دو مشقوں کے علاوہ آنکھوں کے پٹھوں کی کشیدگی کو دور کر کے ان میں آرام و تسکین کا احساس پیدا کرنے کے لیے آنکھوں کو جھپکتے رہنا چاہیے۔ صحت مند آنکھ بیداری کی حالت میں باقاعدہ وقفوں کے بعد مسلسل جھپکتی رہتی ہے لیکن اس طرح آنکھوں کے جھپکنے کا غیر شعوری فعل اتنی تیزی سے انجام دیا جاتا ہے کہ ہم اسے عام طور پر محسوس نہیں کر پاتے لیکن جن لوگوں کی نظر کمزور ہو جاتی ہے ان میں آنکھوں کو جھپکنے کی عادت ہی ختم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ضعف بصارت کے مریضوں کی آنکھیں آپ غور سے دیکھیں تو آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ ان کی آنکھیں ایسی ہیں جیسے ایک ہی حالت میں جمی ہوئی اور سخت کھچاؤ کی حالت میں نظر آتی ہیں۔ چنانچہ جن لوگوں کی نظر کمزور ہو ان کو آنکھیں جلد جلد اور بار بار جھپکنے کی عادت ڈالنی چاہیے تاکہ انہیں آنکھوں پر کھچاؤ یا بوجھ محسوس نہ ہو۔

آپ کو چاہیے کہ دس سیکنڈ کے وقفہ کے اندر ایک یا دو بار آپ آنکھیں دانستہ کوشش کے بغیر جھپکنے کی عادت اپنا لیں۔ خاص طور پر مطالعہ کرتے وقت تو آپ کو ضرور آنکھیں جھپکنے کی عادت اپنا کر ان کو تھکان، دباؤ اور عضلاتی کھچاؤ سے محفوظ رکھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ آنکھوں پر پٹھوں کے کھچاؤ سے جو بوجھ یا دباؤ پڑتا ہے' اس کو ختم کرنے کے لیے آنکھوں کو تیزی سے بار بار جھپکتے رہنا بڑا سادہ اور آسان طریقہ ہے۔ اور آپ اس عادت کو جتنا زیادہ اپنا لیں گے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ پہلے کی نسبت اتنا ہی زیادہ تیزی کے ساتھ مطالعہ کر سکتے ہیں اور ایسا کرتے وقت آپ تھکان بھی محسوس نہیں کریں گے۔

دھوپ سینکنا

سورج کی روشنی ضعف بصر کے تمام مریضوں کے لیے بہت مفید ہوتی ہے اور کمزور نظر رکھنے والے تمام افراد کو یہ سفارش کی جاتی ہے کہ وہ آنکھوں کو سورج کی روشنی سے بھی فائدہ اٹھانے کا موقع دیا کریں۔

اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں کو بند کر کے سورج کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں اور اپنے چہرہ کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں جانب ہلاتے جائیں تاکہ سورج کی کرنیں چہرہ کے تمام حصوں پر یکساں پڑ سکیں۔ یہ مشق دس منٹ تک دن میں تین بار جب بھی موقع ملے کر لینی چاہیے۔

اس مشق کے ذریعہ خون آنکھوں کی جانب کھینچ کر آ جاتا ہے اور آنکھوں کے پٹھے اور عصبی نسیں ڈھیلی ہو کر نرم پڑ جاتی ہیں اور ان کا کھچاؤ دور ہو جاتا ہے۔ اس مشق کے دوران عینک سے لازماً اجتناب کرنا چاہیے۔

ٹھنڈا پانی

ٹھنڈا پانی آنکھوں اور ان کے آس پاس کے حصوں کے خلیات اور نسیجوں کو تقویت پہنچانے میں بڑا موثر ثابت ہوا ہے اور اس کا استعمال مندرجہ ذیل طریقہ کے مطابق کرنا چاہیے۔

جب بھی آپ منہ دھونے یا نہانے لگیں تو اپنے چہرہ کو تولیے سے خشک کرنے سے پہلے پانی کی بالٹی پر جھک کر کھڑے ہو جائیں، اپنی ہتھیلیوں کو پیالی کی طرح بنا کر ان میں پانی بھر کر آہستہ آہستہ آنکھوں کی جانب لائیں اور جب آپ کے ہاتھ آنکھوں سے صرف کوئی دو انچ کے فاصلہ پر رہ جائیں تو آپ تیزی سے ہاتھوں میں لیا ہوا پانی آنکھوں میں چھینٹوں کی طرح مار دیں۔ پانی کا چھینٹا تیزی سے مارتے وقت یہ خیال

رکنا چاہیے کہ چھینٹا اس روز سے نہ مارا جائے کہ آنکھ زخمی ہو جائے۔ یہ عمل کوئی بیس بار دہرانے کے بعد اپنے چہرہ اور باقی حصوں کو خشک کر کے بند آنکھوں کو ایک یا دو منٹ تک تولیے سے خوب زور کے ساتھ رگڑتے رہیں۔

اس عمل سے آنکھوں کی چمک بڑھتی ہے۔ آنکھیں تازہ دم نظر آتی ہیں اور ان کو تقویت پہنچتی ہے۔ جب بھی آنکھیں تھکی ہوئی محسوس ہوں اس وقت انہیں پانی کے چھینٹے مارنا بہت مفید رہتا ہے لیکن یہ عمل دن میں کم از کم تین بار ضرور دہرانا چاہیے۔ اور اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ آنکھوں میں چھینٹے مارنے کے لیے استعمال ہونے والا پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے نیم گرم نہیں۔

خصوصی نوٹ:

متعدد مریضوں پر حالیہ تجربات کے دوران مصنف نے یوفریزیا لوشن کو آنکھوں کے لیے بہت مفید پایا ہے۔ یہ دوا نظر کو تقویت پہنچانے، آنکھوں کی تازگی برقرار رکھنے اور آنکھوں کی کئی دوسری قسم کی خرابیوں کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ دوا کسی بھی ہومیو پیتھک دوا ساز سے حاصل کی جا سکتی ہے۔ حسب ضرورت اسے آنکھوں کو دھونے کے لیے استعمال ہونے والے ہلکے سے گرم پانی میں یوفریزیا کے تین قطرے ڈال کر اس سے آنکھیں دھوئی جائیں۔ یہ دوا رات کے وقت، صبح کے وقت یا ہر روز صرف رات کو سوتے وقت یا جب بھی ضروری سمجھی جائے استعمال کی جا سکتی ہے۔ اس دوا کو استعمال کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پانی کو اُبال لیں اور جب یہ ہلکا سا گرم رہ جائے تو استعمال کریں۔

* * * * * *

چھٹا باب

بصارت میں مدد دینے والے عوامل

پچھلے باب میں آنکھوں سے متعلقہ پٹھوں اور عصبی رگوں کا کھچاؤ دور کر کے ان میں آرام و تسکین کا احساس پیدا کرنے والے اور آنکھوں کو بلا جھپکے ٹکٹکی باندھ کر دیکھتے رہنے اور آنکھوں پر بوجھ ڈالنے والے دوسرے اثرات کو زائل کرنے والے طریقوں کا ذکر کیا گیا تھا۔ اب ہم ان اہم اقدامات کی طرف آتے ہیں جن کی مدد سے کسی شخص کی بصارت کو تقویت پہنچتی رہتی ہے اور جن کی مدد سے انجام کار آنکھوں کی نظر کو صحیح حالت میں بحال کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔

بصارت یا بینائی میں مدد دینے والی پہلی دو باتیں حافظہ اور تصور کی صلاحیتیں ہیں۔ بصارت کا حافظہ اور تصور کی قوت کے ساتھ گہرا تعلق ہے اور یہ دونوں عوامل بینائی کے فعل میں عام تاثر کی نسبت کہیں زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

حافظہ اور تصور:

ایک مانوس شے کسی غیر مانوس شے کی نسبت زیادہ تیزی کے ساتھ پہچانی جا سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک دیکھی ہوئی اور مانوس شے کو پہچاننے میں ہمارا حافظہ اور ہماری دیکھی ہوئی اشیاء کے تصور کی قوت ہماری مدد کرتے ہیں۔ اس کی وضاحت یوں

بھی کی جاسکتی ہے کہ دیکھی ہوئی شے کا عکس ہمارے ذہن پر اس شے کے ساتھ پُرانی وابستگی کی وجہ سے نقش ہو چکا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس شے کے ساتھ وابستگیوں کی یاد اور اس کی شکل کا تصور ہمیں دیکھی ہوئی شے کو کبھی نہ دیکھی ہوئی شے کی نسبت جلد پہچان لینے میں مدد دیتے ہیں۔

کوئی بھی شخص اس بات کی صداقت کو خود آزما سکتا ہے۔ ہم لوگوں کے ہجوم میں سے اجنبیوں کی نسبت اپنے دوستوں کو زیادہ جلدی پہچان لیتے ہیں۔

چنانچہ وہ لوگ جن کی نظر کمزور ہوتی ہے ان کو حافظہ اور اپنے تصور کی صلاحیت کو پوری طرح بروئے کار لانے کے قابل بنانا ایسے لوگوں کے لیے بہت مفید اور زبردست اہمیت کا بھی حامل ہوتا ہے۔ حافظہ اور تصور کی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے آپ ایک چھوٹی سی چیز پر نظر ڈالیں۔ کوئی بھی چھوٹی سی شے مشق کے لیے دیکھی جاسکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے کسی لفظ کا ایک حرف موزوں ہوگا۔ اب آپ اس حرف کی شکل کا بغور مشاہدہ کریں۔ اس کے سائز کا بھی مشاہدہ کرلیں اور پھر اپنی نگاہ اس کے کناروں پر ڈالیں اور اس حرف کی شکل کا تصور جتنا بھی زیادہ سے زیادہ واضح طور پر ممکن ہو اپنے ذہن میں بٹھا لیں۔ اب آنکھیں بند کرکے اس حرف کا تصور کریں اور اس کی شکل، حجم، رنگ اور اس چیز کی شکل کی دوسری جتنی بھی تفصیلات ذہن میں آسکتی ہوں ان کو یاد کریں اور پھر آنکھیں کھول دیں۔ اگر آپ نے کسی کتاب کے لفظ یا حرف کو دیکھ کر اس کی شکل کا تصور ذہن میں رکھا تھا تو اب اسی لفظ یا حرف پر دوبارہ نظر ڈالیں تو یہ آپ کو پہلے سے زیادہ نمایاں اور زیادہ سیاہ نظر آئے گا۔ یہ بہتر بینائی کی ایک علامت ہے۔ اس مشق کو ایک ہی حرف پر کئی بار آزمائیں، جب اس کی شکل خوب اچھی طرح ذہن نشین ہوجائے تو اس کے بعد اسی لفظ کے دوسرے حروف پر ایسی ہی مشق کریں۔

اس مشق کی باقاعدگی سے پریکٹس جاری رکھی جائے تو مناسب وقت پر آپ اپنی نظر میں خاصی بہتری پائیں گے۔ اس کتاب میں بینائی کی آزمائش کے لیے جو ٹسٹ کارڈ رکھا گیا ہے، وہ اوپر دی ہوئی مشقوں کو آسانی سے جاری رکھنے کے لیے شامل کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ یہ کارڈ نظر کو تقویت پہنچانے والی ایک اور قسم کی مشقوں کے لیے بھی رکھا گیا ہے جن کا تعلق تبثیت مرکزی سے ہے۔

مرکزی تبثیت

مرکزی تبثیت کا مطلب یہ ہے کہ جس چیز پر آپ کی نظر جمی ہوئی ہو اس کو آپ بہترین انداز میں دیکھ سکیں، یعنی اس کا عکس اتنا صاف اور واضح ہو کہ اس کا ہر پہلو ہلکے سے ہلکا ابھار یا نشیب، رنگ کی گہرائی، شوخی یا ہلکا پن یا باریک سے باریک لکیر جو اس پر پڑی ہوئی ہو آپ کو بالکل واضح طور پر نظر آ رہی ہو۔ ہوسکتا ہے کہ بعض لوگ جن کی نظر درست ہو وہ مرکزی تبثیت کا صحیح اندازہ نہ کرسکیں لیکن ضعف بصارت کے مریض اس حقیقت کو اچھی طرح جانتے ہیں کہ جس شے پر انہوں نے نظر جما رکھی ہو وہ انہیں انتہائی واضح طور پر نظر نہیں آتی۔ عینک کے مسلسل استعمال سے آنکھ کے نورانی پردہ کے مرکزی حصہ پر مستقل دباؤ پڑتا رہتا ہے جس کی وجہ سے دوسرے حصوں کی نسبت نورانی پردہ کے مرکزی حصہ کی اشیاء کا عکس بالکل صاف طور پر دیکھنے کی صلاحیت کم ہوجاتی ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ بصارت کے عمل کے دوران عینک کے محدب شیشے مختلف اشیاء سے بکھرنے والی روشنی کی شعاعوں کو نورانی پردہ کے مرکزی حصہ پر مرتکز کر دیتے ہیں۔ چنانچہ محدب شیشوں کی وجہ سے روشنی کی شعاعیں منعکس کرنے کی صلاحیت کو بروئے کار لانے کی ضرورت نہیں پڑتی اس لیے عدم استعمال کی وجہ سے آنکھ کے اس حصہ کی عکس قبول کرنے کی صلاحیت کمزور پڑ جاتی ہے۔ چنانچہ عینک استعمال کرنے

والے جب عینک کے بغیر دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں تو انہیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ آنکھوں کے سامنے والے حصوں کی بجائے وہ اطراف والے حصوں کے ذریعہ بہتر طور پر دیکھ سکتے ہیں۔ اس لیے آنکھ کے نورانی پردہ کے مرکزی حصہ کی قوت بصارت بحال ہونے کے بعد ہی بینائی کی صلاحیت معمول کے مطابق بحال ہو سکتی ہے یعنی مرکزی تثبیت کی بحالی کے بعد ہی آدمی صحیح طور پر دیکھنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

نظر کو تیز کرنیوالے جتنے بھی طریقے اس سے پہلے بیان کیے جا چکے ہیں وہ نورانی پردہ کے مرکزی حصہ کی تثبیتی صلاحیت کی بحالی میں مدد دیتے ہیں اور اس کوشش میں مکمل کامیابی ہی بصارت کی معمول کے مطابق بحالی کا ذریعہ بنتی ہے تاہم بعض دوسرے طریقے بھی اس مقصد کے حصول میں مدد دیتے ہیں۔ ان میں سے بہترین طریقہ یہ ہے۔

سب سے پہلے کسی کتاب کی ایک سطر پر نظر ڈالیں اور پھر اس سطر کے درمیانی حصہ میں کسی ایک لفظ پر اپنی نگاہ کو مرتکز کر دیں۔ اس کے بعد آنکھیں بند کر کے اسی سطر کا تصور اس طرح کریں کہ وہ مخصوص لفظ آپ کو زیادہ واضح طور پر نظر آ رہا ہو۔ اس سطر کے باقی الفاظ خواہ کتنے ہی دھندلے نظر آئیں اس کی پرواہ نہ کریں۔ اب آنکھیں کھول کر اسی لفظ کو دوبارہ دیکھیں اور پھر آنکھیں بند کر کے اس لفظ مخصوص کا تصور اس طرح کریں کہ لفظ مطلوب زیادہ سے زیادہ واضح اور باقی الفاظ زیادہ سے زیادہ دھندلے ہوتے جائیں۔ یہ مشق پانچ منٹ تک کرتے رہیں۔

آپ کو بہت جلد اس بات کا احساس ہو جائے گا کہ وہ مخصوص لفظ بتدریج دوسرے الفاظ کی نسبت زیادہ سے زیادہ واضح اور نمایاں ہوتا جاتا ہے، جو بہتر نظر کی ایک یقینی علامت ہے۔

جوں جوں بصارت بہتر ہوتی جائے آپ اپنے مرکز تصور کو اتنا ہی زیادہ محدود کرتے جائیں۔ آپ کو تجدید تصور کا یہ سلسلہ جاری رکھنا چاہیے اور پہلے کی نسبت بتدریج چھوٹے سے چھوٹے الفاظ کو مرکز تصور بنانے کی کوشش جاری رکھنی چاہیے۔ بعد میں

مکمل الفاظ کی بجائے ان لفظوں کے کچھ حصہ پر نظر جمائیں اور ہر بار ایک آدھ حرف اپنے دائرہ تصور سے خارج کرتے جائیں یہاں تک کہ اس لفظ کا صرف ایک حرف آپ کے تصور کا مرکز بن کر رہ جائے اور یہ حرف بالکل واضح اور زیادہ صاف اور دوسرے حروف مبہم اور زیادہ دھندلے ہوتے جائیں۔ جب آپ اس مرحلہ تک پہنچ جائیں تو آپ کو سمجھ لینا چاہیے کہ آنکھوں کے نورانی پردہ کے مرکزی حصہ میں مناظر کے انعکاس کی تبثیتی صلاحیت کی بحالی کی منزل قریب آ گئی ہے۔

مطالعہ

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مطالعہ سے آنکھوں پر دباؤ پڑتا ہے اور خاص طور پر مدھم روشنی میں مطالعہ کرنا آنکھوں کے پٹھوں میں کھچاؤ پیدا کرنے کا سب سے زیادہ خطرناک ذریعہ سمجھا جاتا ہے لیکن حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے۔ دراصل آنکھوں کو صحت مند اور بینائی کے فطری فعل کو تسلی بخش طریقہ سے انجام دینے کے لیے اور ہمہ وقت تیار رکھنے کے قابل بنانے کے لیے مطالعہ بہترین ذریعہ ہے۔ آپ خواہ کتنا ہی مطالعہ کریں، یہ ایک ایسی شے ہے کہ اس سے نظر کی کمزوری پیدا ہو ہی نہیں سکتی، لیکن شرط یہ ہے کہ آنکھوں کو آرام کا موقع دے کر ان کی رگوں اور پٹھوں کو نرم و گداز حالت میں رکھا جائے اور مطالعہ کرتے وقت آنکھوں کو مکمل طور پر ڈھیلا اور آرام و سکون کی حالت میں رکھا جائے۔

معمول کے مطابق بصارت رکھنے والے لوگ ہر قسم کی روشنی میں آنکھوں کو نقصان پہنچائے بغیر مطالعہ کر سکتے ہیں، لیکن ضعف بصارت کے مریض اور خاص طور پر وہ لوگ جو عینک کا استعمال کرتے ہیں ان کے لیے کتابوں کا مطالعہ ہر بار آنکھوں کے لیے دباؤ میں اضافہ کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

اس کے باوجود ضعف بصارت کے مریضوں کی بینائی کو معمول کے مطابق لانے کے لیے مطالعہ ہی بہترین ذریعہ ہے۔ چنانچہ نظر کو تقویت پہنچانے کے لیے ہر روز کافی وقت کتب بینی پر صرف کرنا چاہیے لیکن کمزور نظر والوں کو یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جب مطالعہ قوت بصارت میں اضافہ کرنے کے لیے کیا جائے تو ایسی حالت میں عینک استعمال نہیں ہونی چاہیے۔

اگر مطالعہ صحیح طریقہ سے کیا جائے تو نقصان کا قطعاً کوئی اندیشہ نہیں ہوتا۔ لیکن مطالعہ میں غلط طریقہ اختیار کرنے سے آنکھوں کی بینائی زیادہ خراب ہوسکتی ہے۔

کامیابی سے مطالعہ کرنے کا راز یہ ہے کہ آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ ڈالے بغیر مطالعہ کیا جائے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے آنکھوں کو بند کر کے ان کو کچھ دیر کے لیے اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپ دیں۔ اس کے بعد کسی کتاب یا اخبار کا مطالعہ شروع کریں لیکن ایسا کرتے وقت کتاب یا اخبار کو آنکھوں سے دور صحیح فاصلہ پر رکھنا چاہیے۔ ضعف بصارت کے مریضوں کے لیے یہ فاصلہ بارہ سے لے کر چھ انچ تک اور بعد الشیوخ کے مریضوں کے لیے یہ فاصلہ دو فٹ یا اس سے بھی زیادہ ہوسکتا ہے۔

شدید نوعیت کی قریب النظری کے بعض مریضوں کے لیے بعض اوقات صرف ایک آنکھ سے مطالعہ کی مشق کرنا زیادہ ضروری ہوتا ہے کیونکہ مطالعہ کے لیے آنکھوں اور کتابوں کے درمیان فاصلہ بہت کم ہو تو ایسی حالت میں دونوں آنکھوں کا بیک وقت استعمال نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ ایسی حالتوں میں مطالعہ کرتے وقت ایک آنکھ کو کسی شیڈ یا ہتھیلی سے ڈھک دینا چاہیے۔ جب پہلی آنکھ تھک جائے تو دوسری آنکھ سے مطالعہ کی مشق جاری رکھنے کے لیے شیڈ کو دوسری آنکھ کی طرف منتقل کر دینا چاہیے۔ اور اگر ہتھیلی کے ذریعہ دوسری آنکھ کو بند کر کے ایک آنکھ سے مطالعہ کی مشق کی گئی ہو تو دوسری آنکھ سے مطالعہ کرتے وقت بھی پہلی آنکھ کو ہتھیلی ہی کے ذریعہ ڈھانپ کر رکھا جائے۔

مطالعہ کرتے وقت آنکھوں کی استعداد طبعی کا خیال رکھنا چاہیے۔ آنکھوں کی استعداد کے مطابق آپ بیک وقت ایک صفحہ یا آدھ صفحہ یا چند سطریں یا صرف چند الفاظ ہی پڑھ سکتے ہیں۔ بہرحال مطالعہ کی مشق کے دوران جب بھی آپ کی آنکھیں تھکان محسوس کرنے لگیں کتاب بند کریں۔اس کے بعد ایک یا دو لمحات کے لیے آنکھوں کو بند کر کے انہیں مکمل آرام دیں اور اس کے بعد مطالعہ کا سلسلہ شروع کر دیں۔

مطالعہ کے دوران اپنی آنکھوں کو تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد باقاعدگی کے ساتھ جھپکتے رہیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ آنکھوں کو باقاعدگی کے ساتھ مسلسل جھپکتے رہنے سے آپ اپنی آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ محسوس کیے بغیر بڑی آسانی کے ساتھ اپنا عمل جاری رکھ سکتے ہیں۔

یاد رکھیے کہ اس طریقہ سے مطالعہ کرنے سے بصارت بہتر ہو جاتی ہے اور درحقیقت یہ طریقہ آنکھوں کے لیے ایسی مصروفیت یا ایسا کام مہیا کرتا ہے جو آنکھوں کو فطرتاً پسند ہوتا ہے اور جسے انجام دینے میں وہ تسکین محسوس کرتی ہیں کیونکہ دیکھنا آنکھوں کا طبعی کام ہے لیکن اس طبعی کام کی انجام دہی میں بھی ان پر دباؤ نہیں پڑنا چاہیے۔

مطالعہ کی مشق کتنا عرصہ جاری رہنی چاہیے اس کا انحصار ہر فرد کی استعداد پر ہونا چاہیے لیکن تھوڑے ہی عرصہ کے بعد یہ بات ظاہر ہو جائے گی کہ دن بھر میں دو یا تین گھنٹے مطالعہ کی مشق کے لیے وقف کیے جا سکتے ہیں۔

وہ دکھی لوگ جن کی بینائی کی شدید کمزوری کے باعث ایک آنکھ کے ساتھ مطالعہ کی مشق شروع کرنی پڑتی ہے انہیں مایوسی کو اپنے دل میں جگہ نہیں دینی چاہیے۔ کیونکہ جب وہ ایک آنکھ کے ساتھ مطالعہ کر رہے ہوتے ہیں تو دوسری آنکھ جس سے وہ اس سے قبل مطالعہ کرتے رہے تھے، آرام کر رہی ہوتی ہے اور باری باری آنکھوں کو مطالعہ کا موقع دے کر وہ کافی طویل وقفوں تک اپنی نظر کو بہتر بنانے کے لیے مطالعہ کی مشق جاری رکھ سکتے ہیں۔

جوں جوں وقت گزرتا جائے گا ان کی نظر بہتر ہوتی جائے گی۔ وہ بتدریج کتاب یا اخبار کو نگاہوں سے زیادہ فاصلہ پر رکھ کر آسانی سے مطالعہ کر سکیں گے اور ایک دن ایسا بھی آ جائے گا جب وہ دونوں آنکھوں کو بیک وقت استعمال کر سکیں گے۔

جن لوگوں کی ایک آنکھ دوسری آنکھ سے زیادہ کمزور ہو انہیں کمزور آنکھ سے مطالعہ کی مشق زیادہ طویل وقفوں تک جاری رکھنی چاہیے۔

کوئی بھی شخص جس کی نظر کمزور ہو متذکرہ بالا ہدایات پر عمل کرتے ہوئے اسے مطالعہ کی مشق سے ڈرنا نہیں چاہیے اور ایک مرتبہ جب یہ بات مریض پر واضح ہو جائے گی کہ وہ عینک کے بغیر مطالعہ کر سکتا ہے تو اس کے دل میں عینک کی محتاجی سے نجات پانے کی خواہش زیادہ سے زیادہ بڑھتی جائے گی اور وہ نظر کو بہتر بنانے کی کوشش زیادہ مستعدی سے جاری رکھے گا اور یہ مشقیں انجام کار اس کی عینک کی زنجیر سے نجات حاصل کرنے کی خواہش کو تکمیل کی منزل سے زیادہ قریب لاتی جائیں گی۔

شکل 5

ساتواں باب

آنکھوں کے پٹھوں کی ورزشیں

ضعفِ بصارت کے تمام مریضوں کی آنکھوں کے پٹھے اور عصبی رگیں ہمیشہ سخت اور کھنچی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ صورت حال آنکھوں کو بینائی کا فعل اطمینان بخش طریقہ سے انجام دینے کے قابل نہیں بننے دیتی۔ چنانچہ آنکھوں کی کمزوری کو ہمیشہ قدرتی طریقوں سے دور کرنے کے ماہرین آنکھوں کے انہی پٹھوں اور عصبی رگوں کے کھچاؤ کو دور کر کے ان کی نرمی اور لچک کو بحال کرنے کی ضرورت پر زور دیتے ہیں۔ چنانچہ جب آنکھوں کے ان پٹھوں کی نرمی اور لچک بحال ہوجاتی ہے تو آنکھیں دور اور نزدیک ہر فاصلہ سے مختلف اشیاء کو زیادہ بہتر طریقہ سے دیکھنے کا فعل انجام دینے کے قابل ہوجاتی ہیں اور اس صورت حال کے نتیجہ میں نظر کی قوت معمول پر لانے کے عمل کی رفتار تیز تر ہوجاتی ہے۔

آنکھوں کے پٹھوں اور متعلقہ عصبی رگوں کی سختی اور کھچاؤ کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل مشقوں کی سفارش کی جاتی ہے۔

ان مشقوں کو کسی مناسب کرسی پر بیٹھ کر مکمل آرام کی حالت میں انجام دینا چاہیے۔ جسم کو مکمل آرام دینے کے لیے آرام کرسی پر بیٹھ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 1 کے ساتھ تصویر نمبر 5 دیکھیے۔

سر کو ایک مقام پر ٹکا کر زیادہ سے زیادہ آرام دہ حالت میں رکھیں۔ اب آنکھوں کو آہستہ آہستہ اور یکساں رفتار کے ساتھ پہلے چھ بار اوپر کی جانب اور پھر نیچے کی جانب لے جائیں۔

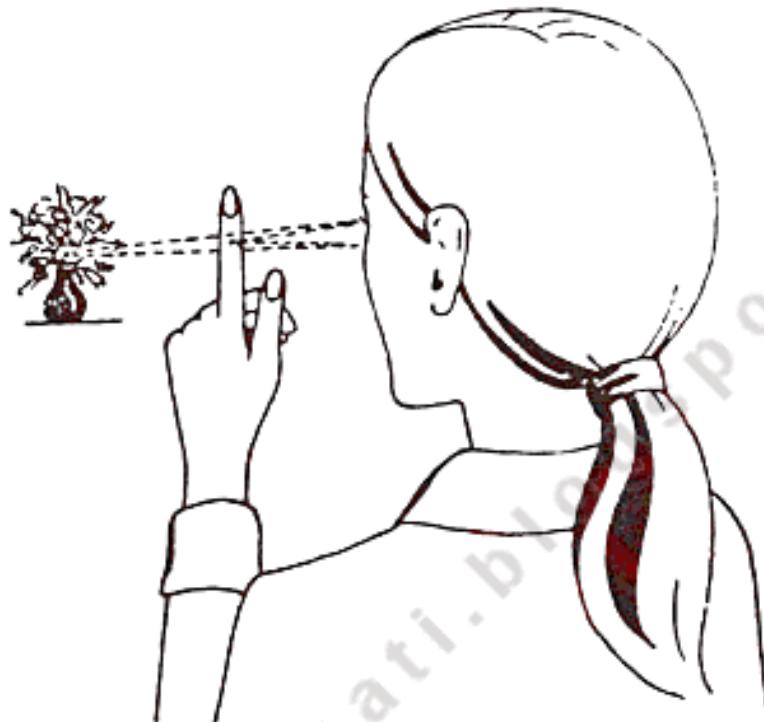
اس ورزش کے دوران آنکھوں کو آہستہ آہستہ یکساں رفتار کے ساتھ پہلے جس حد تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ نیچے کی جانب اور اس کے بعد اوپر کی جانب جتنی بھی زیادہ سے زیادہ اوپر جاسکتی ہوں جانا چاہیے۔ اس ورزش کے دوران آنکھوں کو اوپر یا نیچے کی جانب لے جانے میں دانستہ زور نہ لگائیں بلکہ اس ورزش میں اوپر یا نیچے کی جانب آنکھوں کو حرکت دینے میں کم از کم قوت استعمال کریں۔

اس ورزش سے پٹھے زیادہ نرم اور کھچاؤ سے زیادہ سے زیادہ آزاد ہوتے جائیں گے۔ آنکھوں کو چھ چھ بار اوپر اور نیچے کی جانب حرکت دینے کی ورزش ایک ایک، دو دو سیکنڈ کے وقفوں کے بعد دو یا تین مرتبہ کرنی چاہیے۔

ورزش نمبر 2

آنکھوں کو ایک جانب سے دوسری جانب تک لے جائیں۔ اس حرکت میں آنکھوں کو ایک جانب کے آخری سرے تک زیادہ سے زیادہ دور لے جانے کے بعد دوسری جانب بھی جس حد تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ دور تک لے جائیں۔ آنکھوں کو حرکت دینے میں نہ تو زور لگایا جائے اور نہ ہی دانستہ حرکت دینے کی کوشش کی جائے۔ سابقہ ورزش کی طرح اس ورزش میں بھی پٹھے جوں جوں کھچاؤ سے آزاد ہو کر نرم اور آرام دہ حالت کی طرح بلاضرورت طاقت ضائع نہ کرنے کے عادی ہوتے جائیں گے تو ان پٹھوں کو آرام کے وقت قوت صرف نہ کرنے کی پوزیشن یعنی ڈھیلے رہنے کی عادت ہوتی جائے گی۔ اور پھر آپ اپنی آنکھوں کو زیادہ دور تک اور زیادہ آسانی کے ساتھ انتہائی آگے تک لے جاسکیں گے۔

یہ ورزش دو یا تین مرتبہ کریں لیکن ایسا کرتے وقت کم سے کم مطلوبہ قوت سے زیادہ کبھی استعمال کرنے کی کوشش نہ کریں۔ کیونکہ ان ورزشوں کا مقصد آنکھوں کے پٹھوں کے کھچاؤ کو کم کرنا ہے۔ آنکھوں پر دباؤ میں اضافہ کرنا نہیں۔ بینائی کو بہتر بنانے کے

لیے یہ ضروری ہے کہ آنکھوں کی کسی بھی ورزش میں ضرورت سے زائد قوت صرف نہ کی جائے۔ ہر حرکت کے بعد ایک دو لمحوں کے لیے توقف کرنا چاہیے۔

شکل 6

ورزش نمبر 3 (دیکھیے تصویر نمبر 6)

دائیں ہاتھ کی انگشت شہادت اپنی آنکھوں سے قریباً آٹھ انچ کے فاصلہ پر رکھیں۔ نظریں انگلی سے ہٹا کر کسی بڑی شے کی طرف جو آنکھوں سے دس یا بارہ فٹ کے فاصلہ پر ہو دیکھیں۔ آپ دروازہ یا کھڑکی کی طرف دیکھ سکتے ہیں۔

آنکھوں کو پھر انگشت شہادت کی جانب اور انگشت شہادت سے دروازہ کی جانب دس بار لے جائیں۔ یہ حرکت دس بار کریں۔ اس کے بعد کچھ دیر کے لیے آرام کریں۔ آرام صرف ایک لمحہ کے لیے کریں اور دس دس بار اپنی نگاہیں ان اشیاء پر ڈالیں۔ یہ حرکت دو یا تین مرتبہ دس دس بار دہرائیں۔ یہ ورزش خاصی تیزی سے کرنی چاہیے۔

(یہ ورزش نظر کو بہتر بنانے کے لیے بہت مفید ہے اور آپ کو یہ مشق دن میں جتنی مرتبہ ممکن اور جہاں بھی ممکن ہو کرنی چاہیے)۔

آنکھوں کو آہستہ آہستہ ایک دائرہ کی شکل میں حرکت دیں۔ اس کے بعد دوسری سمت کی جانب دائرہ کی شکل میں آنکھوں کو حرکت دیں۔ یہ حرکتیں چار بار دُہرائیں اور اس کے بعد ایک لمحہ کے لیے آرام کریں اور پھر چار چار حرکتیں دو یا تین بار دُہرائیں۔ ایسا کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آنکھوں کو حرکت دینے میں انتہائی کم سے کم طاقت صرف ہو۔

یہ تمام ورزشیں آنکھوں کے ڈھیلوں کو ہاتھ کی ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر آرام دینے کی ورزش کے بعد کرنی چاہئیں۔ ورزش نمبر 1 کے بعد ورزش نمبر 2 شروع کرنے سے پہلے آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اس طرح ورزش نمبر 2 کے بعد ورزش نمبر 3 کرنے سے پہلے اور ورزش نمبر 3 کے بعد ورزش نمبر 4 شروع کرنے سے پہلے آنکھوں کو آرام دینے کے لیے یہی ورزش کریں۔ (یہ ورزشیں کرتے وقت عینک استعمال نہیں کرنی چاہیے)۔

ان تمام ورزشوں پر دن بھر میں مجموعی طور پر صرف چار یا پانچ منٹ صرف ہوں گے، لیکن ان ورزشوں سے نظر کو جو تقویت پہنچانے میں جو مدد ملے گی وہ اتنی سی محنت کے بدلے میں یقیناً بہت معقول معاوضہ تصور کی جائے گی۔

گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے والی ورزشیں

مندرجہ ذیل ورزشیں گردن کے اکڑے ہوئے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے کے لیے بہترین ثابت ہوسکتی ہیں اور اگر آپ اس مقصد کے لیے ریڑھ کی ہڈی سے وابستہ پٹھوں کی مالش بھی کرا رہے ہوں تو بھی آپ کو گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے کے لیے یہ ورزشیں جاری رکھنی چاہئیں۔

ان ورزشوں کے لیے بہترین وقت صبح کا ہے۔آپ کو بیدار ہونے کے فوراً بعد یہ ورزشیں کرنی چاہئیں۔ان ورزشوں پر مجموعی طور پر چار پانچ منٹ سے زیادہ وقت صرف نہیں ہونا چاہیے۔

ورزش نمبر 1 (دیکھیے تصویر نمبر 7)

اپنے جسم کو جس قدر ممکن ہو ڈھیلا چھوڑ کر کھڑے ہوں۔اب اپنے کندھوں کو جس قدر اونچا ممکن ہو اٹھائیں۔پھر یہیں سے کندھوں کو جس حد تک ممکن ہو پیچھے کی طرف لے جائیں۔

شکل 7

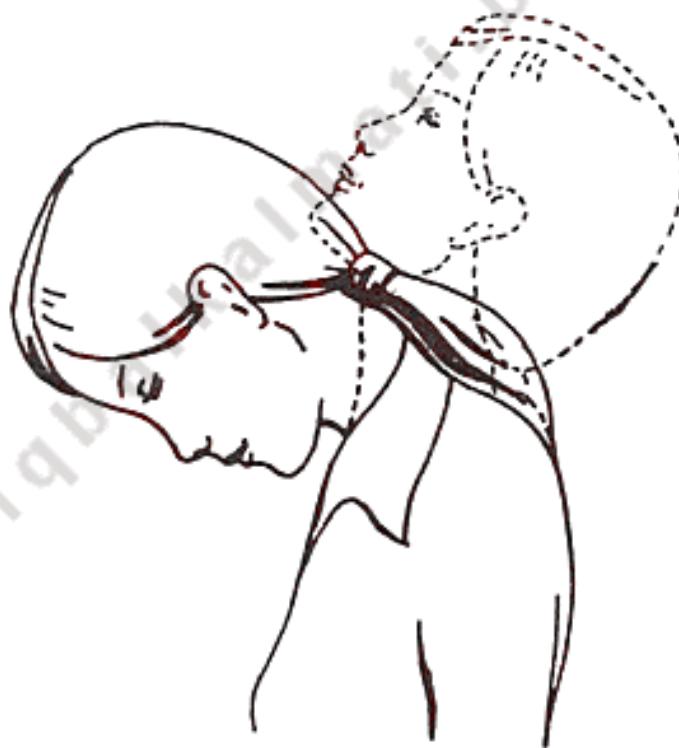
اس کے بعد کندھوں کو نیچے کی جانب لائیں اور واپس معمول کی حالت پر لے آئیں۔ایسا کرتے وقت کندھوں کو ایک چکر کی صورت میں خاصی تیزی سے حرکت دیں۔

اس ورزش کو پچیس بار دہرائیں اور یہ ورزش کرتے وقت بازوؤں اور کندھوں کو اتنی تیزی سے حرکت میں لائیں کہ کندھوں کو اٹھانے، پیچھے کی جانب لے جانے اور نیچے کی جانب لانے والی تمام حرکتیں ایک مسلسل حرکت بن جائیں۔اور آپ یوں محسوس کریں کہ آپ اپنے کندھے کو گول دائرہ کی شکل میں حرکت دے رہے ہیں۔

ورزش نمبر 2

یہ ورزش بھی ورزش نمبر 1 کی طرح ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ اس ورزش میں بازو کو اُلٹی جانب حرکت دینی پڑتی ہے۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے کندھوں کو نیچے کی طرف لایا جاتا رہے۔ پھر جس قدر ممکن ہو اوپر کی جانب لے جائیں اور پھر سامنے کی جانب لا کر کندھوں کو نیچے کی طرف لا کر انہیں معمول کی پوزیشن پر لے آئیں۔

اس ورزش کو پچیس بار دہرائیں اور ایسا کرتے وقت کندھوں کو اور بازوؤں کو ایک دائرہ کی شکل میں مسلسل حرکت میں رکھیں۔

ورزش نمبر 3 (تصویر نمبر 8 ملاحظہ فرمائیں)

شکل 8

ٹھوڑی کو جس قدر ممکن ہو آگے کی جانب سینے پر لگنے دیں، ایسا کرتے وقت گردن

کے پٹھوں کو جتنا زیادہ ممکن ہو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گردن کے پٹھے اکڑے ہوئے نہیں ہونے چاہئیں۔ پھر سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور جس حد تک ممکن ہو پیچھے کی طرف اپنے کندھوں اور پشت پر گرنے دیں۔ اس ورزش کو بارہ مرتبہ دُہرائیں۔

ورزش نمبر 4 (تصویر نمبر 9)

شکل 9

پچھلی ورزش کی طرح ٹھوڑی کو آگے کی جانب گرنے دیں۔ اس کے بعد گردن کو ایک دائرہ کی شکل میں حرکت دیں۔ پہلے سر کو دائیں جانب لے جائیں پھر پشت کی جانب لے جائیں اور اس کے بعد اُسے بائیں کندھے کی جانب لے جا کر واپس اس کی اصل پوزیشن میں آ جانے دیں۔

ایک حرکت مکمل کرنے کے بعد الٹی جانب سے دائرہ کی شکل میں گھمائیں۔ اس ورزش کو بارہ مرتبہ دُہرائیں۔

ایسا کرتے وقت گردن مکمل طور پر ڈھیلی چھوڑ دینی چاہیے اور یہ بات بھی یاد رکھیں کہ سر کو ایک مرتبہ ایک جانب سے دائرہ کی شکل میں گھمانے کے بعد اسے الٹی جانب سے دائرہ کی شکل میں گھمائیں ورنہ ایک ہی جانب سے گردن گھماتے رہنے کی صورت میں سر چکرانے لگے گا۔

ورزش نمبر 5 (تصویر نمبر 10 ملاحظہ فرمائیں)

سر کو پہلے جس حد تک ممکن ہو بائیں جانب لے جائیں۔جسم کے باقی حصہ کو جس حد تک ہو سکے، ایک جگہ ٹھہرا کر رکھیں۔

اب واپس پہلی حالت پر آجائیں اور پھر جس حد تک ممکن ہو سر کو دائیں جانب لے جائیں۔اس ورزش کو دس مرتبہ دہرائیں۔

یہ پانچ ورزشیں باقاعدگی سے ہر روز صبح کے وقت کی جائیں تو ان سے ریڑھ کی ہڈی کے بالائی حصہ اور گردن کے پٹھوں کو نرم کرنے کی کوشش میں مدد ملے گی اور انجام کار سر اور آنکھوں کی طرف خون اور اعصابی قوت کی فراہمی بہتر ہو جائے گی۔

شکل 10

آٹھواں باب

خوراک کی افادیت

قدرتی خوراک کی افادیت کے متعلق پچھلے چند برسوں میں اتنی زیادہ کتابیں لکھی جاچکی ہیں کہ بظاہر اس کتابچہ میں خوراک کے موضوع پر تفصیل سے کچھ لکھنا غیر ضروری معلوم ہوتا ہے لیکن نظر کو خراب کرنے اور کمزوری بصارت کو دور کرنے میں بھی غذا اتنا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ چنانچہ خوراک کے بارے میں بعض اہم نکات کا تذکرہ ضروری محسوس ہوتا ہے۔

ہم خوراک اس لیے کھاتے ہیں کہ ہم زندہ رہیں اور اسی واحد مقصد کے لیے جسم میں غذا پہنچائی جاتی ہے لیکن ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے لوگ اس کی اصل اہمیت کو فراموش کر چکے ہیں اور بجائے اس کے کہ خوراک کو بھی زندگی برقرار رکھنے کے لیے اتنی ہی اہمیت دی جائے جتنی کہ سانس لینے کو اور نیند کو دی جاتی ہے۔ خوراک کو صرف زبان کے ذائقہ کی لذت پہنچانے اور بھوک مٹانے کی غرض سے استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ اب خوراک کا معیار نہیں رہا کہ اس میں جسم کی صحت کو برقرار رکھنے والے عناصر کتنی مقدار میں موجود ہیں بلکہ اب خوراک کی اچھائی کا معیار صرف یہ رہ گیا ہے کہ اس سے ہمارے چٹورے پن کو زیادہ سے زیادہ کتنی تسکین ملتی ہے۔

چونکہ خوراک اور غذاؤں کو جو اہمیت ملنی چاہیے، وہ اہمیت نہیں دی جا رہی۔ اس لیے اب اگر بہت سے ترقی یافتہ ملکوں میں غذاؤں کو زیادہ لذیذ بنانے کے لیے مصنوعی غذائیں تیار اور استعمال کی جانے لگی ہیں تو اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں۔ یہ بات بھی

قابل ذکر ہے کہ اب یہ کوشش بھی کی جاتی ہے کہ کھانے پینے والی اشیاء کو مصنوعی رنگوں وغیرہ کی آمیزش سے دیکھنے میں زیادہ پُرکشش اور خوب صورت بنا دیا جائے۔

اس رجحان کی وجہ سے شکر، روٹی اور دوسرے اناج مثلاً چاول، مکئی وغیرہ میں سے معدنی مرکبات کو الگ کرکے ان کو صاف کرنے کے نت نئے طریقے اختیار کیے جا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کو دیکھنے میں خوش شکل بنانے کے لیے ان میں مصنوعی رنگ شامل کیے جا رہے ہیں۔

ان رجحانات کی وجہ سے شکر کو صاف کرنے اور اس میں سے ضروری معدنی مرکبات کو الگ کرنے اور اسی طرح آٹے میں سے بھوسی کو الگ کرنے اور چاول اور مکئی وغیرہ دوسری غذائی اجناس کو بھی اسی طرح زیادہ صاف اور لذیذ بنانے کی کوششوں میں ان کے چھلکے وغیرہ الگ کر دیئے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پھلوں، گوشت اور مچھلی وغیرہ کو ڈبوں میں بند کرنے اور انہیں محفوظ رکھنے کے لیے کیمیاوی مرکبات ان میں ملائے جاتے ہیں۔ ان طریقوں پر غذاؤں کی تیاری سے ان کی غذائیت بُری طرح متاثر ہوتی ہے۔

اس طرح قدرتی غذاؤں مثلاً تازہ پھلوں، سلاد، تازہ سبزیوں، بادام، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ کو ڈبوں میں محفوظ کرنے کا رجحان عام ہو گیا ہے نیز جہاں تازہ سبزیاں استعمال بھی کی جاتی ہیں تو انہیں عام طور پر چھیل کر اور اُبال کر ان کے بیش قیمت نمکیات اور صحت بخش نمکیات کو ان میں سے نکال دیا جاتا ہے اور اس طرح یہ سبزیاں غذائیت سے محروم ہو جاتی ہیں۔

ہم میں سے وہ حضرات جنہوں نے کبھی ایسے مسائل پر غور نہیں کیا' جب اپنے گرد و پیش پر نظر ڈالتے ہیں اور ہماری نگاہیں جو ان مصنوعی قسم کے اور صحت بخش عناصر سے محروم غذاؤں کی بھرمار چاروں طرف دیکھتی کہیں تو ہمیں ان میں کوئی برائی نظر نہیں آتی کیونکہ ہم ان کے عادی ہو چکے ہیں اور اب ہمارے متمدن گھرانوں میں قدرتی غذاؤں

کا استعمال کبھی ایسی حالت میں نہیں کیا جاتا، جس میں ان کے تمام صحت بخش عناصر قدرتی صورت میں موجود ہوں اس لیے ہمیں ان مصنوعی غذاؤں کی خرابی کے اثرات کا کوئی معمولی سا بھی اندازہ نہیں ہوتا۔ ویسے بھی جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہمارے علاوہ باقی سب لوگ بھی اسی قسم کی غذائیں استعمال کرتے ہیں اور ان پر زندہ رہتے ہیں تو ہم یہ سمجھتے ہیں کہ یہ سب ٹھیک ہے۔ اس لیے ہمیں پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ کیونکہ غذا خواہ کہاں بھی ہو کیسی بھی ہو غذا ہی تو ہے۔

بظاہر یہ بات درست معلوم ہوتی ہے کیونکہ غذاؤں کے معاملہ میں مہارت رکھنے والے ماہر حضرات نے یہ نظریہ بھی پیش کر دیا ہے کہ ہمیں جو بھی شے پسند ہو ہمیں وہی کھا لینی چاہیے لیکن قدرتی طریقہ علاج کا راستہ دکھانے والے ماہرین نے گذشتہ بیس یا تیس برسوں کے دوران جو کام کیا ہے اس سے یہ بات روز بروز زیادہ سے زیادہ واضح ہوتی چلی گئی ہے کہ مہذب ملکوں میں جس قسم کی غذاؤں کا استعمال رائج ہے وہی غذائیں ان علاقوں کے لوگوں میں وہ بیماریاں پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں جنہیں وہی طبی ماہرین جراثیم کی پیداوار بتاتے ہیں جو ہمیں یہ درس دیتے ہیں کہ ہمارا جی جس چیز کو بھی پسند کرے ہمیں وہی غذا استعمال کر لینی چاہیے۔

اس بنیاد پر کام کرتے ہوئے امریکہ، جرمنی، انگلستان اور دوسرے کئی ملکوں میں قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین نے ریح کے درد، تپ دق، ذیابیطس، گردہ کی بیماریوں اور دل کی بیماریوں وغیرہ پر قابو پانے میں نمایاں کامیابیاں بھی حاصل کی ہیں حالانکہ پیشہ ور معالجوں میں سے انتہائی ممتاز معالج ایسے افراد کو لاعلاج قرار دے چکے ہیں۔

علاج کی یہ کوششیں صرف اس بناء پر کامیاب ہوئی ہیں کہ قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین یہ بات اچھی طرح سمجھ گئے ہیں کہ جسم کو کس قسم کی غذاؤں کی ضرورت ہے اور ان غذاؤں کو آپس میں ملانے کا بہترین طریقہ کیا ہے جس سے یہ غذائیں قدرتی طریقوں مثلاً ٹھنڈے پانی کے غسل، سورج اور ہوا کے غسل وغیرہ کے ساتھ زیر علاج مریضوں کے لیے زیادہ سے زیادہ مفید ثابت ہوں۔

صحت کے لیے زبردست اہمیت رکھنے والے غذائی مسئلہ کو اچھی طرح سمجھنے کی ضرورت سب پر عیاں ہے اور ضعف بصارت کا کوئی بھی مریض اس کی اہمیت کو نظر انداز کرنے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ اس سلسلہ میں ہمیں جن اہم نکات کو ذہن نشین کرنا چاہیے وہ یہ ہیں۔

جو غذائیں تازہ حالت میں پکائے بغیر صحت کے لیے بہترین ہیں' ان میں تازہ سبزیاں مثلاً بند گوبھی، سلاد، پالک، مولی، شلجم کے پتے، جڑوں والی سبزیاں مثلاً آلو، شلجم، گاجریں، پیاز، چقندر، بادام، پستہ، اخروٹ اور دوسرے خشک پھل، مثلاً کھجوریں، انجیر وغیرہ اور دودھ کی بنی ہوئی اشیاء مثلاً دودھ، کریم، مکھن، پنیر، انڈے اور شہد شامل ہیں۔

متذکرہ بالا اشیاء بہترین قسم کی صحت بخش غذاؤں میں بنیادی اہمیت رکھتی ہیں اور وہ تمام لوگ جنہیں اپنی صحت عزیز ہو' جو اپنی کھوئی ہوئی صحت کو دوبارہ بحال کرنا چاہتے ہوں' انہیں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی خوراک میں یہ غذائیں ضرور شامل ہوں۔

گوشت یا مچھلی نہ کھانے کی کوئی وجہ نہیں لیکن یہ چیزیں کم مقدار میں کھانی چاہئیں اور جب بھی گوشت یا مچھلی کھانی ہو تو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ تازہ مچھلی اور تازہ گوشت استعمال کیا جائے۔ ڈبوں میں بند کی ہوئی مچھلی یا گوشت قطعاً استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

اناج اور دالیں صحت کے لیے اچھی ہوتی ہیں لیکن ان کا استعمال کم مقدار ہی میں کرنا چاہیے۔ ان اشیاء کا دن میں ایک بار استعمال کافی ہے اور اس مقصد کے لیے بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی بہترین ہوتی ہے۔

مُربے، کیک، پیسٹریاں، سفید شکر، سفید آٹے کی روٹی، ڈبل روٹی، چائے کافی وغیرہ کو گوشت، مچھلی اور انڈوں کے ساتھ ملا کر اگر دن میں دو، تین یا چار مرتبہ کھایا جائے تو یہ اشیاء بہت جلد ہمارے ہاضمہ کے نظام کو اور ہمارے جسم کو تباہ کر کے رکھ دیتی

ہیں اور حقیقت یہ ہے کہ انسان کا جسم جتنی بھی بیماریوں سے مغلوب ہو سکتا ہے یہ غذائیں ان کو پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں۔

جسم انسانی ان غذاؤں سے پیدا ہونے والے زہریلے مواد کو آسانی سے خارج نہیں کر سکتا اور اس صورت حال کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اس قسم کی غذاؤں سے پیدا ہونے والے زہریلے مواد کے ذرات ہماری جلد اور پٹھوں کے خلیات میں جمع ہو کر ان میں رکاوٹیں پیدا کرنے کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس صورت حال کے باعث اعصابی رگوں میں تحریک پیدا ہوتی ہے جو دل اور جگر جیسے اعضائے رئیسہ کے فعل کو متاثر کرتی ہے۔

جیسا کہ پچھلے باب میں بیان کر دیا گیا ہے' ضعف بصارت کے بہت سے مریض صرف اس وجہ سے اس کمزوری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ طویل عرصہ تک ایسی غذائیں استعمال کرتے رہتے ہیں جن میں نشاستہ، شکر اور پروٹین بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتے ہیں۔ چنانچہ اس قسم کے مریضوں کی بصارت بحال کرنے کے لیے دوسرے جو اقدامات بتائے گئے ہیں ان کے علاوہ غذاؤں میں بھی مناسب تبدیلی بہت ضروری ہوتی ہے۔

قارئین کی رہنمائی کے لیے ہم مندرجہ ذیل تفصیلات کی طرف توجہ دلانا چاہتے ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ ہر صبح کا آغاز پھلوں سے کیا جائے۔ تازہ پھل اور خشک پھل اور دودھ یا خشک پھل اور تازہ ٹھنڈا دودھ ناشتہ کے لیے بہترین غذائیں ہیں (پھلوں کے ساتھ کوئی روٹی یا دال یا دوسرا اناج استعمال نہ کریں بلکہ صرف پھل اور دودھ استعمال کریں)۔

دوپہر کے کھانے یا شام کے کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ سلاد ضرور استعمال کرنی چاہیے۔ اس سلاد میں پالک، اجوائن خراسانی، ٹماٹر، گدوکش کی ہوئی کچی گاجر وغیرہ کے ساتھ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، مکھن، کریم اور پنیر شامل کر لیں۔

اگر سلاد کو زیادہ ذائقہ دار بنانے کے لیے اس میں مزید کوئی شے ملانے کی ضرورت ہو تو اس میں خالص لیموں کا رس اور خالص زیتون کا تیل ملا لیں اگر اس کے علاوہ مزید سلاد کی ضرورت محسوس ہو تو بھاپ پر پکے ہوئے پھلوں میں کریم ملا لیں یا اسی نوع کی کوئی اور غذا شامل کر لیں۔

دن میں دو بار اگر آپ اس قسم کی غذا استعمال کریں تو تیسرے کھانے میں گوشت، مچھلی یا انڈے میں سبزیاں پھینٹ کر ان کو پکا لیں۔ اگر آلو استعمال کرنے ہوں تو انہیں ان کے چھلکوں سمیت بھون کر استعمال کرنا چاہیے۔

تیسرے کھانے کے ساتھ دوسرے کورس میں خشک پھل اور بادام، اخروٹ یا چاروں مغز، تنور میں پکے ہوئے سیب اور انڈے اور دودھ کا کسٹرڈ وغیرہ کھائے جا سکتے ہیں۔

کھانے کے ساتھ مٹھائیاں یا شراب قطعاً استعمال نہ کریں۔ چائے اور کافی کا استعمال انتہائی کم کر دیں۔ یہ بات ضرور یاد رکھیں کہ کھانے کے لیے جو بھی چیز آپ خریدیں وہ لازماً تازہ ہونی چاہیے۔ (ڈبوں یا دیر سے تلی ہوئی مچھلی کبھی کھانے کے لیے نہ خریدیں۔ دن بھر میں روٹی کا استعمال صرف ایک بار کرنا چاہیے)۔ اگر تیسرے پہر آپ چائے کی ضرورت محسوس کریں تو آپ کو بڑی ہلکی چائے اور شکر کے بغیر استعمال کرنی چاہیے۔

متذکرہ بالا نوعیت کی غذا بہت جلد آپ کی صحت کو بہت بہتر بنا دے گی اور آنکھوں پر بھی اس قسم کی صحت بخش غذا کے اثرات بہت اچھے ہوں گے۔ خاص طور پر اگر آپ آنکھوں کی بہتری کے لیے پچھلے ابواب میں درج کی گئی ورزشیں اور دوسرے احتیاطی اقدامات بھی کر رہے ہوں تب تو اس قسم کی غذا آپ کی صحت کے لیے بے حد اچھی ثابت ہوگی۔

خصوصی ہدایات:

بصارت کو بہتر بنانے اور خاص طور پر اندھیرے میں بینائی کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے لیے وٹامن ''اے'' کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ ضعف بصارت کی تمام حالتوں میں وٹامن ''اے'' کا استعمال زیادہ سے زیادہ مقدار میں کرنا چاہیے۔ یہ وٹامن ہر قسم کے ضعف بصارت اور خاص طور پر رات کے وقت نظر اچھی نہ ہو تو ایسی حالتوں کے لیے وٹامن ''اے'' جس قدر زیادہ مقدار میں ممکن ہو استعمال کریں۔ وٹامن ''اے'' کی فراہمی کا بہترین ذریعہ مندرجہ ذیل اشیاء ہیں۔

مچھلی کا تیل، بچھڑے کے جگر کا تیل، بیل کے جگر کا تیل، کچی پالک، شلجم کے پتے، خشک خوبانی، ملائی اور پنیر، مکھن وٹامن ملی ہوئی مارجرین، وہیل مچھلی کا تیل انڈوں کی زردی، ٹماٹر، گاجر، پنیر، سویابین، سبز مٹر، گندم، تازہ دودھ، سنگترے، مالٹے، مکھن نکلا دودھ اور کھجوریں۔

* * * * * *

نواں باب

علاج کے طریقوں پر کیسے عمل کیا جائے؟

ضعف بصارت کو دور کرنے کے متعلق اتنا کچھ بتا چکنے کے بعد، اگر قاری یہ محسوس کرتا ہو کہ ہم نے اس کو اتنی بہت سی ہدایات بتا دی ہیں کہ ان سب پر عمل کرنا ناممکن ہے تاہم مودبانہ یہ گزارش کریں گے کہ اگر آپ اس طریقہ علاج پر عمل کرنے کا تہیہ کیے ہوئے ہیں تو پھر آپ یقیناً ان تمام کاموں کے لیے وقت بھی نکال سکیں گے اور ہمت بھی باندھ سکیں گے۔

کوئی چیز جو حاصل کرنے کے قابل ہو اس کے حصول کے لیے آدمی کو کچھ نہ کچھ زحمت اٹھانا ہی پڑتی ہے اور کھوئی ہوئی بصارت کو دوبارہ حاصل کرنے کا معاملہ بھی اس قاعدہ کلیہ سے مستثنٰی نہیں۔

وہ تمام حضرات جو اپنی نظر کو بہتر بنانے کے لیے اس طریقہ پر عمل کرنے کا عزم رکھتے ہوں انہیں اپنے دن بھر کے معمولات میں مناسب ردّو بدل کر لینا چاہیے تا کہ وہ اپنی نظر کو بہتر بنانے کے لیے تمام ضروری اقدامات کر سکیں۔

اس کا مطلب قطعاً یہ نہیں ہے کہ قدرتی طریقوں سے آنکھوں کی بینائی کی زائل شدہ قوت بحال کرنے کی کوشش کرنے والوں کو سارے کام چھوڑ کر اپنا تمام وقت صرف بصارت کی بحالی کی کوششوں پر صرف کرنا ہوگا۔ بلکہ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آنکھوں کی بصارت کو بہتر بنانے کے جو طریقے یہاں بیان کیے گئے ہیں ان پر عمل کرنے کے لیے ان تمام باتوں کو اپنے دن بھر کے پروگراموں میں اس طرح شامل کر لیں کہ آنکھوں

کے علاج کے لیے کیے جانے والے ضروری اقدامات آپ کی روزمرہ کی زندگی کے معمولات کا ایک حصہ بن جائیں بلکہ فوری طور پر بصارت کو بہتر بنانے کے اقدامات کو تو آپ کی روزمرہ کی زندگی کے معمولات میں اہم حیثیت حاصل ہو جانی چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ جب تک آپ کی بصارت کی قوت پوری طرح بحال کرنے کا مقصد پورا نہیں ہوتا' اس وقت تک آپ کو اپنی آنکھوں کی بہتری کے لیے اس طریقہ علاج کو اپنی زندگیوں کا ایک لازمی حصہ بنا لینا چاہیے۔

بصارت کے پوری طرح بحال ہونے کے بعد آپ عینک کا استعمال ترک کر سکتے ہیں۔ اس کوشش میں کامیاب ہونے کے بعد آپ اپنی عینک کو یقیناً کسی ایسی جگہ پر رکھنا چاہیں گے جہاں لوگ عجوبہ روزگار اشیاء کو بحفاظت تمام رکھتے ہیں اور پھر جب کبھی ان کے دوست احباب جمع ہوتے ہیں تو وہ انہیں اپنی جمع کی ہوئی ایسی نادر اشیاء دکھاتے ہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ جب آپ ضعف بصارت کو دور کرنے کی کوشش میں کامیاب ہو جائیں گے تو آپ یقیناً اپنے دوستوں کو اپنی اتری ہوئی عینکیں دکھاتے وقت اس قسم کی خوشی اور فخر محسوس کریں گے جو کسی جنگ میں فتح پانے والا مجاہد دشمن سے چھینے ہوئے ہتھیاروں کو دکھا کر کرتا ہے۔ یقیناً یہ کامیابی آپ کے یقین محکم، صبر اور عزم صمیم کی مظہر ہوگی جس پر آپ بجا طور پر فخر کر سکیں گے۔ اس کوشش میں کامیابی کے لیے جن باتوں کی ضرورت ہے ان میں پہلی چیز یہ ہے کہ اس طریقہ کے موثر ہونے پر آپ کا پورا یقین ہونا چاہیے اور جہاں تک ان طریقوں کے موثر ہونے کا تعلق ہے اس کے بارے میں صرف اتنا ہی عرض کر دینا کافی ہے کہ اگر ڈاکٹر بنجمن ان طریقوں سے آگاہی حاصل کر کے اپنے آپ کو مکمل طور پر اندھا ہو جانے کے امکان سے بچا نہ چکا ہوتا اور یوں اپنی زندگی میں مکمل طور پر معذور ہو جانے کے امکان سے محفوظ نہ رہ گیا ہوتا تو یہ کامیاب افکار و نظریات آج لاکھوں بندگان خدا کو صحت نظری کی دولت سے فیض یاب نہ کر سکتے اور یہی حقیقت اس بات کا ثبوت ہے کہ ان صفحات میں بینائی کو بہتر بنانے کے جو

طریقے درج کیے گئے ہیں وہ یقیناً موثر ہیں اور ان طریقوں کی مدد سے بصارت یقیناً بہتر بنائی جاسکتی ہے یہاں ان سینکڑوں دوسرے اسی نوعیت کے ضعف بصارت سے نجات پانے والے افراد کا ذکر نہیں کیا گیا جنہوں نے ان طریقوں پر عمل کر کے اپنی بینائی کی کمزوری سے نجات حاصل کی ہے، ایسے ہزاروں افراد کے واقعات کا حوالہ دیا جاسکتا ہے جو اس طریقہ علاج کی کامیابی اور اس بات کا ثبوت ہیں کہ اس طریقہ پر عمل پیرا ہو کر ہزاروں افراد کیسی شاندار کامیابیاں روزانہ حاصل کر رہے ہیں جو دوسرے طریقوں سے حاصل کرنا ان کے لیے ممکن نہ تھا۔

اس طریقہ کی کامیابی پر یقین قائم ہو جانے کے بعد جن باتوں کی ضرورت باقی رہ جاتی ہے وہ صبر اور عزم صمیم ہیں اور اگر آدمی عزم صمیم اور صبر جمیل کو اپنا مددگار اور ساتھی بنا کر اپنی منزل کی طرف گامزن رہے تو پھر کوئی رکاوٹ اس کو اپنی منزل تک پہنچنے سے روک نہیں سکتی۔

ہر فرد کے لیے ضروری بات کی الگ الگ تفصیل درج کرنا یہاں ممکن نہیں ہے لیکن قارئین کی رہنمائی کے لیے ضعف بصارت کی مختلف اقسام میں سے ہر ایک کے ایک ایک کیس کے لیے ضروری ہدایات کا تذکرہ کیا جائے گا اور کیس کی نوعیت بھی تفصیل سے زیر بحث لائی جائے گی، جس کے بعد یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ قارئین ان طریقوں سے بخوبی واقف ہو جائیں گے۔ جن پر عمل پیرا ہو کر ہر مرد اور عورت اپنے فرصت کے اوقات میں اپنے کام کے اوقات میں خلل پیدا کیے بغیر دن بھر کے دوران مختلف طریقوں پر عمل کر کے ان کی مدد سے اپنی بصارت کی خرابی کو دور کرسکتا ہے۔

ہر شخص کو ان طریقوں کو اپناتے وقت اپنے ماحول اور اپنے حالات کے مطابق ان پر باقاعدگی سے عمل درآمد کا پروگرام بنانا چاہیے۔ تاہم یہاں جن مثالوں کا تذکرہ کیا جائے گا ان کو سامنے رکھ کر ہر شخص کو اپنے روزانہ پروگرام میں مکمل باقاعدگی کا انداز وضع کرنے میں یقیناً مدد مل سکے گی۔ ان کوششوں کے نتیجہ کا انحصار ان باتوں پر ہوگا۔

1- خرابی کتنی شدید ہے؟
2- کتنی پرانی ہے؟
3- متعلقہ آدمی کا مزاج کیسا ہے؟
4- علاج کے طریقوں پر کتنے کامل طور پر عمل کیا جاتا ہے۔

آخر میں یہ بات ہر شخص کو ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ایک مرتبہ جب عینک اتار دی جائے تو آنکھوں پر کبھی اتنا بوجھ یا دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے کہ حد سے زیادہ کام کی وجہ سے ان پر سخت دباؤ پڑے۔ علاوہ ازیں آنکھوں کی بینائی کو بہتر بنانے کے لیے ہر طرح سے مکمل احتیاط اور توجہ سے کام لینا چاہیے۔ جسمانی اور ذہنی کشیدگی اور کھچاؤ سے بچنے کے جو طریقے اس کتاب میں بتائے گئے ہیں ان کو مستقل طور پر ذہن نشین رکھا جائے اور ان پر عمل کرتے ہوئے دن بھر اپنے جسم اور ذہن کو کشیدگی اور اعصابی کھچاؤ اور حد سے زیادہ کام کے اثرات سے بچا کر رکھا جائے۔ اگر جسمانی اور ذہنی کشیدگی سے اپنے آپ کو ہر وقت اور مکمل طور پر محفوظ رکھنے کی کوشش نہیں کی جائے گی تو اس صورت میں نظر کو تقویت پہنچانے کے عمل کی رفتار خاصی سست پڑ جانے کا اندیشہ پیدا ہو جائے گا بلکہ بعض حالتوں میں اعصابی کشیدگی کے برقرار رہنے کی وجہ سے بصارت کو بہتر بنانے کے عمل میں مکمل طور پر رکاوٹ پڑنے کا بھی اندیشہ ہے۔

مختلف مریضوں کے احوال

کیس نمبر 1

قریب النظری:

(ایسے مریض جنھیں صرف قریب کی اشیاء نظر آتی ہوں اور دور کی اشیاء کو دیکھ نہ سکتے ہوں۔)

مس الف:

عمر چھبیس برس، سکول میں پڑھاتی ہیں۔ قریب النظری کی مریضہ ہیں اور بچپن میں دسویں ہی برس سے انہوں نے عینک استعمال کرنی شروع کر دی تھی۔ اس دوران میں انہیں کئی بار نظر کا امتحان کروا کر بتدریج زیادہ قوت کے شیشے لگوانے پڑے۔

قریب النظری کے مریض اکثر افراد کی طرح اس مریضہ کا مزاج بہت چڑچڑا ہے۔ وہ بہت جلد گھبرا جاتی ہے اور پریشان ہو جاتی ہے اور ہر وقت کسی نہ کسی شے کے بارے میں فکر مند رہتی ہے۔ بسا اوقات وہ اپنے بارے میں دیر تک سوچتی رہتی ہے اور خیالوں ہی خیالوں میں ہوائی قلعے بنانے کی عادی ہے۔ یہ ذہنی اور جذباتی حالتیں اس کی موجودہ حالت کی بنیاد ہیں اور یہ حالت غلط قسم کی خوراک سے مزید خراب ہو گئی ہے۔ اس کے کھانے میں نشاستہ چینی اور پروٹین والی اشیاء بہت زیادہ ہوتی ہیں اور اس کی خوراک میں پھل اور سلاد جیسی قدرتی غذائیں بہت کم ہوتی ہیں۔ مزید برآں اس کی گردن کی پشت کے پٹھے اس کے اعصابی نظام پر دباؤ کی وجہ سے اکڑے ہوئے ہیں۔ اس کا اعصابی نظام عینک کے شیشوں کے استعمال کی وجہ سے مسلسل کھچاؤ اور دباؤ کا شکار رہتا ہے۔ چونکہ اس نے دس برس کی عمر میں عینک لگانی شروع کی تھی، اس لیے اس کا اعصابی نظام سولہ برس سے کھچاؤ کا شکار ہے۔

چنانچہ اپنی بصارت کو معمول کی حالت پر لانے کے لیے سب سے پہلے وہ چیز جس پر عمل کرتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ معقول قسم کی غذا استعمال کرتی ہے جس کی تفصیلات اس کتاب میں بتا دی گئی ہیں۔ چونکہ اسے یہ بھی بتا دیا گیا ہے کہ بصارت کی قوت کو معمول کے مطابق کرنے کی کوشش میں اس کے راستہ میں جو سب سے بڑی رکاوٹ حائل ہو گی اور جس پر اُسے قابو پانا ہو گا وہ اس کی اپنی ذات ہے یعنی اس کی شخصیت کے وہ ذہنی رجحانات جو معمول کے برعکس اس میں پیدا ہو چکے ہیں اور جس نے اس کی شخصیت کے لیے ان غیر معمولی نوعیت کے رجحانات سے نجات پانے کی ضرورت کو اولین اہمیت کا

حامل بنا دیا ہے۔ چنانچہ ہدایات کو پلے باندھ کر وہ زیادہ سکون اور ضبط و تحمل کے ساتھ ہر قسم کے معاملات اور حالات کا جائزہ لینے اور ان سے نمٹنے کی عادت اپنا چکی ہے اور وہ اپنے جسم اور ذہن کے کھچاؤ سے زیادہ سے زیادہ محفوظ رہنے کی کوشش کرتی ہے تاکہ اس کا جسم اور ذہن ہر قسم کی کشیدگی کے اثرات سے محفوظ رہیں۔

وہ صرف کام کے وقت عینک پہنتی ہے اور دوسرے اوقات میں عینک کے بغیر کام کرنے کی عادت ڈال چکی ہے۔ اس کام میں چند دن لگ جاتے ہیں تاہم وہ اس کوشش میں جلد کامیاب ہو جاتی ہے۔

ہر روز صبح کے وقت بیدار ہونے پر وہ گردن کے پٹھوں کا تناؤ دور کرنے کے لیے ورزش کرتی ہے۔ ان ورزشوں پر اسے صرف پانچ منٹ صرف کرنے پڑتے ہیں۔ دن بھر میں وہ جتنی بار منہ دھوتی ہے، اتنی ہی بار وہ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارتی ہے۔

دوپہر کے کھانے کے وقفہ کے دوران وہ بیس منٹ اپنی آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھنے کی مشق میں آنکھوں کو آرام پہنچاتی ہے۔ دس منٹ تک وہ جسم کو جھولے کی طرح جھلانے کی ورزش کرتی ہے۔ ہر روز کام کے بعد وہ شام کے وقت مزید آدھ گھنٹے تک آنکھوں کو اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھنے کی مشق کے ذریعہ آنکھوں کو آرام کا موقع دیتی ہے اور مزید دس منٹ تک جسم کو جھولے کی طرح جھلانے کی کوشش کرتی ہے۔

وہ الفاظ اور حروف کو ذہن میں رکھ کر ان کو یاد رکھنے اور ان کے تصور کو اپنانے کی کوشش کرتی ہے۔ (یہ کوشش وہ چشمے کے بغیر کرتی ہے) اپنی آنکھوں کو بند کر کے وہ مختلف الفاظ اور حروف کا زیادہ سے زیادہ واضح تصور اپنے ذہن میں لانے کی کوشش کرتی ہے۔

وہ عینک کی مدد کے بغیر مطالعہ کی کوشش کرتی ہے۔ شروع میں وہ پندرہ منٹ تک مطالعہ کرتی ہے لیکن بعد میں وہ اس وقفہ میں بتدریج اضافہ کر کے اسے ایک گھنٹہ تک بڑھا دیتی ہے۔ پھر وہ مسلسل دو گھنٹے تک مطالعہ کی مشق کرتی ہے لیکن ایسا کرتے وقت

اپنی آنکھوں کو باقاعدگی کے ساتھ اور جلد جلد جھپکنے کی کوشش بھی کرتی رہتی ہے اور ہر چند لائنوں کے مطالعہ کے بعد اپنی آنکھوں کو آرام کا موقع بھی دیتی ہے۔

جوں جوں وہ مطالعہ کی عادت بڑھاتی ہے توں توں وہ کتاب کو بھی آنکھوں سے زیادہ دور رکھنے کی کوشش کرتی جاتی ہے تاکہ اس کی آنکھیں زیادہ فاصلہ کی اشیاء کو اچھی طرح دیکھنے کی عادی ہوتی جائیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ وہ تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد آنکھوں کو مرکزی تثبیت کی مشق کا موقع دینے کے لیے آنکھوں کو بند کر کے کسی ایک لفظ کے حروف کا تصور آنکھوں میں رکھ کر اس حرف کو دوسرے الفاظ کے حروف کے مقابلہ میں زیادہ صاف اور روشن شکل میں دیکھنے کی مشق کرتی ہے اس کے بعد وہ آنکھیں بند کر کے ایک حرف کا تصور ذہن میں لاتی ہے اور اس لفظ کے باقی حروف کو دھندلا جانے کا موقع دیتی ہے اور پھر آنکھیں کھول کر اس حرف کو دیکھتی ہے اور اس مشق کو بار بار دہراتی ہے اس طرح بار بار آنکھیں بند کر کے ایک ایک حرف کے تصور کی بار بار مشق کرنے سے اس کی نظر کو بہتر بنانے میں بڑی مدد ملتی ہے۔

وہ صبح کے وقت ٹرین میں اپنے گھر سے سکول کی طرف جاتے وقت اور شام کے وقت سکول سے گھر جاتے وقت ٹرین میں آنکھوں کی مختلف ورزشیں کرتی ہے۔ اور ٹرین کے سفر کے دوران اسے جب بھی موقع ملتا ہے وہ اپنی آنکھوں کو بند کر کے سورج کی شعاعوں کو مسلسل دس منٹ تک آنکھوں پر پڑنے دیتی ہے۔

اب وہ محسوس کرتی ہے کہ اس کی بصارت تیزی سے بہتر ہو رہی ہے تو وہ باہر گھومنے پھرنے کے لیے جاتے وقت بھی عینک استعمال نہیں کرتی۔ وہ خیالی قلعے بنانے کی عادت ترک کرنے کی کوشش کرتی ہے کیونکہ اس کوشش سے اس کی آنکھوں پر دباؤ نہیں پڑتا ہے۔ اب وہ پاس سے گزرنے والی تمام ٹریفک کو دیکھتی ہے لیکن ایسا کرتے وقت اس کی آنکھوں پر دباؤ نہیں پڑتا۔

اس طریقہ سے وہ اپنی آنکھوں کو زیادہ سے زیادہ حد تک عینک کے بغیر زیادہ سے زیادہ واضح طور پر دیکھنے کا عادی بناتی ہے تو اسے محسوس ہونے لگتا ہے کہ اس کی عینک کے شیشے ضرورت سے زیادہ طاقت ور ہیں۔ چنانچہ وہ عینک کا استعمال مکمل طور پر ترک کر چکی ہے۔

ابتداء میں اس کے لیے اپنے سکول کا کام عینک کے بغیر کرنا قدرے مشکل محسوس ہوتا ہے لیکن وہ اپنے پُرانے شیشوں کی بجائے بہت ہلکی طاقت کے شیشوں کی عینک رکھ لیتی ہے جسے وہ صرف سخت ضرورت محسوس ہونے کی صورت میں ہی استعمال کرتی ہے اور وہ آسانی سے عینک کے بغیر اپنا کام کرنے کے قابل بن جاتی ہے۔ اب وہ زیادہ اعتماد کے ساتھ اپنی نظر کو بہتر بنانے کی مشق جاری رکھتی ہے۔ اب اسے یہ پختہ یقین ہو چکا ہے کہ ان ورزشوں کو جاری رکھنے سے اس کی نظر بتدریج بہتر ہوتی چلی جائے گی۔

کیس نمبر 2

بعیدُ النظری:

(ایسے لوگوں کو دور کی تمام اشیاء صاف دکھائی دیتی ہیں لیکن قریب کی اشیاء صاف دکھائی نہیں دیتیں۔)

خورشید عمر چودہ برس کو بعید النظری کی شکایت ہے۔ بچپن میں جب وہ تپ سرخ میں مبتلا ہو گیا تھا تو اس کی بیماری زیادہ پیچیدہ ہو گئی تھی کیونکہ اس کا علاج فرسودہ طریقہ سے کیا گیا تھا۔ چنانچہ اسے بچپن میں ہی عینک لگانی پڑ گئی تھی۔ ابھی وہ آٹھ ہی برس کا تھا کہ اسے عینک لگانی پڑی۔ گویا اسے عینک استعمال کرتے ہوئے چھ برس کا عرصہ گزر چکا تھا۔

جوں ہی وہ آنکھوں کی بصارت بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے' اس کے والدین اس کو قدرتی غذائیں کھانے کے لیے دیتے ہیں۔ اسے گردن کے پٹھوں کے تشنج کو دور کرنے والی ورزشیں کرنے پر آمادہ کیا جاتا ہے۔ چنانچہ وہ ہر صبح اور ہر شام گردن کے

پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے والی ورزشیں کرتا ہے اور وہ دن بھر میں کئی بار وقتاً فوقتاً اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی سے چھینٹے مارتا ہے۔

وہ اب سکول جاتے وقت عینک استعمال نہیں کرتا بلکہ صرف کام کے اوقات میں عینک کا استعمال کرتا ہے۔اسے باقی ماندہ اوقات کے دوران عینک نہ پہننے کی ہدایت کی گئی ہے۔وہ باآسانی اس بات پر رضا مند ہوجاتا ہے کیونکہ اسے درحقیقت شروع ہی سے عینک سے نفرت تھی۔جن دنوں سورج چمک رہا ہوتا ہے تو وہ آنکھیں بند کر کے سورج کی طرف منہ کرکے بیٹھ جاتا ہے اور دس منٹ تک آنکھوں پر سورج کی شعاعیں پڑنے کا موقع دیتا ہے۔

وہ صبح اور شام کو پندرہ پندرہ منٹ تک آنکھوں کو اپنی ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر ان کو آرام کا موقع دیتا ہے اور آنکھوں کے پٹھوں کو تقویت پہنچانے والی ورزشیں کرتا ہے۔ ہر شام وہ ایک کتاب لے کر اپنی آنکھوں کے زیادہ سے زیادہ قریب رکھ کر یعنی جہاں سے وہ الفاظ کو اچھی طرح پڑھ سکے، مطالعہ کی مشق کرتا ہے۔ایسا کرتے وقت وہ آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر مطالعہ کی کوشش نہیں کرتا بلکہ آنکھوں کو باقاعدگی کے ساتھ بار بار جھپکنے کی کوشش جاری رکھتا ہے۔اس مشق کے دوران وہ آنکھوں سے کام لینے میں ان پر دباؤ ڈالنے کی کوشش نہیں کرتا۔وہ دانستہ آنکھوں کو قوت صرف کرنے پر مجبور نہیں کرتا بلکہ بآسانی مطالعہ جاری رکھتا ہے۔جیسے اسے اس کوشش میں معمولی سا بھی زور لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہو رہی ہو۔

اس طریقہ سے اسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ کافی دیر تک مطالعہ کرسکتا ہے وہ بتدریج کتاب کو آنکھوں سے عام معمول کے مطابق فاصلہ پر لا کر مطالعہ کرنے کے قابل ہوجاتا ہے۔اب وہ کتاب کو اپنی آنکھوں سے صرف پندرہ انچ دور رکھ کر اس کا مطالعہ کرنے کے قابل ہوجاتا ہے۔

قریباً دو ماہ کے وقفہ کے بعد وہ مکمل طور پر عینک کا استعمال ترک کر دیتا ہے اور اب وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ سکول کا کام بآسانی عینک کے بغیر بھی کر سکتا ہے تاہم اس وقت بھی اسے آنکھوں کو تھکن اور دباؤ سے بچانے کے لیے تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد آرام دینے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

اس کی نظر مکمل طور پر معمول پر آنے میں اب صرف چند ہفتوں کی مدت درکار ہے۔

کیس نمبر 3

دُھند:

(اس قسم کے مریض چیزوں کو صاف نہیں دیکھ سکتے۔)

مریض مسٹر جمیل، ایک کلرک ہے۔ اس کی عمر تیس برس کے قریب ہے۔ اس کی بصارت درست نہیں۔ ضعف بصارت کے باعث اسے چیزیں صاف دکھائی نہیں دیتیں بلکہ دھندلی سی نظر آتی ہیں۔ وہ پچھلے دس برسوں سے عینک کا استعمال کرتا رہا ہے۔ اس کی تکلیف کا سبب یہ ہے کہ اس کی آنکھوں کے پٹھے آنکھوں کو یکساں قوت سے نہیں کھینچتے۔ یہ صورت حال ایک تو غیر قدرتی نوعیت کی غلط غذا کے استعمال کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ اس کا دوسرا سبب یہ ہے کہ وہ مسلسل کئی کئی گھنٹوں تک مصنوعی روشنی میں کام کرتا رہا ہے، جس کی وجہ سے اس کی اس تکلیف میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے۔

اس کی آنکھوں کے پٹھوں میں ناقص غذا کے زہریلے ذرات جمع ہوتے رہنے کی وجہ سے پٹھے سکڑ گئے ہیں اور ان پٹھوں کے سکڑنے سے اس کی آنکھوں پر مسلسل دباؤ پڑ رہا ہے۔ عینک پہننے سے اس کی بصارت میں خلل پیدا کرنے والے ہر دو اسباب میں سے کوئی بھی سبب دور نہیں ہو سکا۔ درحقیقت اس کی نظر بتدریج خراب ہوتی جا رہی تھی اور اسے یہ محسوس ہو رہا تھا کہ اسے عینک کے شیشے بھی تھوڑے تھوڑے وقفوں کے بعد بدلنے پڑتے ہیں۔

اس کیس کے لیے دو باتوں کی خاص طور پر ضرورت تھی۔ایک تو یہ کہ اسے ایسی خوراک دی جائے جس سے اس کے جسم میں سے زہریلے عناصر خارج ہوسکیں۔یعنی اس کے جسم کے نظام کو زہریلے عوامل سے پاک کرنے والی غذا دی جائے۔چنانچہ اس نے اس ہدایت کے مطابق اس کتاب میں درج شدہ نکات کی روشنی میں اپنی غذا میں تبدیلی کر لی۔ نیز اپنی آنکھوں کو تین تین بار دس منٹ کے لیے ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر آنکھوں کو زیادہ آرام دینا شروع کیا۔آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر آرام دینے کے بعد وہ ہر بار آنکھوں کے پٹھوں کو تقویت پہنچانے والی ورزشیں کرتا ہے۔اس کے علاوہ وہ گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے کی بھی ورزشیں ہر صبح اور ہر شام کے وقت کرتا ہے اور اپنی آنکھوں کو دن میں کئی کئی بار ٹھنڈے پانی سے چھینٹے دیتا ہے۔اپنے گھر میں اپنے قیام کے دوران وہ عینک کو بالکل اتار دیتا ہے۔

وہ بار بار آنکھوں کو تقویت دینے کے لیے بغیر عینک کے مطالعہ کی مشق کرتا ہے۔اس کوشش کے دوران وہ آنکھوں کو بار بار جھپکتا رہتا ہے اور آنکھوں کو آرام دینے کی کوشش بھی کرتا ہے۔اپنے حافظہ اور تصور کو بہتر بنانے کے لیے آنکھیں بند کر کے حروف کا تصور ذہن میں لاتا ہے اور کتاب کے حروف کے تصور کو اچھی طرح ذہن نشین کرنے کے بعد دوبارہ آنکھیں کھولتا ہے۔ان حروف کو انتہائی واضح انداز میں دیکھنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ یہ سمجھتا ہے کہ اسے کتاب کے حروف بہت واضح انداز میں نظر آ رہے ہیں۔

ان مشقوں سے اس کی آنکھوں کی بصارت بہتر ہوتی جاتی ہے اور تھوڑے ہی عرصہ کے بعد وہ عینک کے بغیر دن میں کئی کئی گھنٹوں تک مصنوعی روشنی میں بھی کام کرنے کے قابل ہوجاتا ہے۔

وہ علاج کا سلسلہ جاری رکھتا ہے۔ بالآخر اسے یہ اطمینان ہوجاتا ہے کہ اس کی بصارت معمول پر آ گئی ہے۔

کیس نمبر 4

بصر الشیوخ:

(بڑھاپے کے باعث جن لوگوں کی آنکھوں کے پٹھے لچک سے محروم ہونے کی وجہ سے اکڑ جاتے ہیں اور وہ آنکھوں کے عدسی شیشہ کو زیادہ سکیڑ نہیں سکتے۔ اس لیے وہ آنکھوں کے قریب کی اشیاء کو اچھی طرح دیکھنے سے عاری ہو جاتے ہیں۔ البتہ دور کی اشیاء کو دیکھنے میں انہیں دشواری پیش نہیں آتی۔)

مسٹر ریاض، عمر 54 برس۔ اس کی آنکھوں کی بینائی عمر کے باعث پہلی بار خراب ہوئی ہے۔ پیشہ کے اعتبار سے وہ سیلز مین ہے۔ اس نے اس سے پہلے کبھی عینک استعمال نہیں کی لیکن اب اسے محسوس ہوتا ہے کہ بڑھاپے کی وجہ سے اس کی حالت ایسی ہوگئی ہے کہ عینک کے بغیر وہ اطمینان بخش طریقہ سے کام نہیں کر سکتا۔

اس کی دشواری یہ ہے کہ ایک تو اس کی خوراک ناقص ہے جس میں نشاستہ اور پروٹین والی اشیاء کی بہتات ہے اس کے علاوہ بڑی مقدار میں کافی پینے اور تمباکو نوشی کا بھی عادی ہے۔

اب اسے قدرتی غذائیں استعمال کرنے کی ہدایت کی گئی ہے اور ساتھ ہی اسے کافی ورزش کرنے کا بھی مشورہ دیا گیا ہے اور اپنی صحت کا خیال رکھنے کی بھی ہدایت کی جاتی ہے۔

وہ دن بھر میں دو بار پندرہ پندرہ منٹ کے لیے آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر آرام دلاتا ہے۔ اس کے بعد وہ آنکھوں کے پٹھوں کو تقویت پہنچانے والی مشقیں کرتا ہے۔ اس کے بعد وہ اخبار پڑھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اخبار پڑھتے وقت وہ اسے آنکھوں کے زیادہ سے زیادہ قریب رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور آنکھوں پر دباؤ ڈالے بغیر وہ اخبار کو ایک دو بار آگے پیچھے کر کے اس کے مطالعہ کی کوشش کرتا ہے تاکہ اخبار کی عبارت اسے واضح طور پر دکھائی دے سکے۔ مطالعہ کرتے وقت وہ آنکھوں کو بار بار

جھپکتا رہتا ہے۔جوں جوں اس کی بصارت بہتر ہوتی جاتی ہے وہ مطالعہ کا وقت بڑھاتا جاتا ہے۔اس کی نظر تیزی سے بہتر ہونے لگ جاتی ہے اور وہ مطالعہ کے اوقات میں بھی اضافہ کرتا جاتا ہے۔

وہ صبح اور شام کے وقت گردن کے پٹھوں کا تناؤ دور کرنے والی ورزشیں کرتا ہے اور اپنی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے بھی دن میں کئی کئی بار مارتا ہے۔اس کی بینائی کے بہتر ہونے کی رفتار مسلسل برقرار رہی ہے اور جب اس نے یہ علاج شروع کیا تھا اس کے قریباً تین ہی ہفتوں کے اندر اس کی بینائی قریب قریب معمول کی حالت پر آ گئی ہے۔مزید چند ہفتوں تک علاج جاری کرنے سے اس کی بینائی مکمل طور پر معمول پر آ گئی۔

بھینگا پن

کیس نمبر 5

مریضہ:

عمر سات برس،اس کی آنکھوں میں اندرونی خرابی کے باعث بھینگا پن پیدا ہوگیا ہے۔

اس لڑکی کو بچپن میں پولیو ہوگیا تھا۔اس مرض کے علاج کی کوشش مرض کو دبا دینے والے انداز میں کی گئی تو اس کی ایک آنکھ کی عصبی رگ کے سکڑنے سے اس کی بائیں آنکھ کے پٹھے جزوی طور پر سوکھ گئے۔

اسے فوری طور پر پھلوں اور سلاد کی غذا استعمال کرنے کی ہدایت کی گئی اور ساتھ ہی اس کی ریڑھ کی ہڈی کے پٹھوں کی مالش شروع کر دی گئی۔اس کے ساتھ ہی اس کے دائیں آنکھ پر دن میں کافی وقفہ کے لیے اس طرح شیڈ لگا دیا جاتا کہ صرف بائیں آنکھ کو کام کرنا پڑتا۔اس سے بہت جلد اس کی بائیں آنکھ کی حالت بہتر ہونی شروع ہوگئی۔

اب اس کو مطالعہ شروع کرنے کا مشورہ بھی دیا گیا ہے اور ساتھ ہی اس کی آنکھ کو دن کے دوران کافی حد تک آرام کرنے کے بھی مواقع دیئے جاتے ہیں۔

خراب آنکھ کے پٹھوں اور عصبی رگوں وغیرہ کی قوت بڑھانے کے لیے اسے خاص قسم کی ورزشیں کرنے کی ہدایت کی گئی۔ یہ ورزشیں صرف خراب آنکھ کو کرائی جاتی تھیں۔ اور اس دوران میں دوسری آنکھ کے سامنے شیڈ رکھ دیا جاتا تاکہ بائیں آنکھ کے پٹھوں کو تقویت پہنچے۔ ورزش کراتے وقت بائیں آنکھ کے سامنے رکھ کر ایک مقام سے دوسرے مقام کی طرف لے جایا جاتا۔ پنسل کو زیادہ تر دائیں جانب کی طرف حرکت دی جاتی تھی۔ اس کا مقصد یہ تھا کہ بائیں آنکھ کو جہاں تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ حد تک باہر کی جانب بہتر طور پر دیکھنے کے قابل بنایا جائے۔ یہ مشق ایک منٹ تک دن میں دو یا تین مرتبہ کرائی جاتی اور پنسل کو آگے سے پیچھے یعنی آنکھوں کی جانب دور سے نزدیک اور پھر نزدیک سے دور ہٹایا جاتا۔ اس دوران کمزور آنکھ کے ذریعہ اس پنسل کو مسلسل دیکھنے کی کوشش کرائی جاتی۔ اس مشق میں پنسل کو زیادہ تر اس جانب سے دور لے جایا جاتا جس طرف سے آنکھ کھنچی ہوئی تھی تاکہ دوسری جانب آنکھ کو دیکھنے کی مشق ہو سکے۔

غذا میں تبدیلی اور متذکرہ بالا ورزشوں کی مدد سے دو ماہ کے بعد متاثرہ آنکھ بتدریج اپنے اصل مقام کی جانب آنے لگی اور ساتھ ہی لڑکی کی عام صحت بھی پہلے کی نسبت بہت بہتر ہو گئی۔

موتیا بند

کیس نمبر 6

مریضہ: عمر 56 برس: دونوں آنکھوں میں موتیا بند تھا۔ اس کی تکلیف کی نوعیت یہ تھی کہ ابھی تکلیف کی ابتدا ہی ہوئی تھی لیکن اس کو یہ بتا دیا گیا کہ اس تکلیف کا کوئی علاج نہیں اور اسے اسی حالت میں انتظار کرنا پڑے گا جب تک کہ موتیا بند پوری طرح پک

نہیں جاتا۔ یعنی جب تک موتیا بند دونوں آنکھوں میں پوری طرح اتر نہیں آتا۔ اس وقت تک اس کو انتظار کرنے کی ہدایت کی گئی اور اسے یہ بتایا گیا کہ موتیا بند کے مکمل طور پر اتر آنے کے بعد اس کی آنکھوں کا آپریشن کر دیا جائے گا۔

اسی دوران اس خاتون نے قدرتی طریقہ علاج کی شہرت سنی۔ چنانچہ اس نے سوچا کہ بیٹھ کر موتیا بند کے اترنے کا انتظار کرتے رہنے کی بجائے کیوں نہ قدرتی علاج کو آزما کر دیکھ لیا جائے۔ ویسے بھی وہ یہ چاہتی تھی کہ اسے اپریشن نہ ہی کرانا پڑے۔

اس خاتون کو بتایا گیا کہ موتیا بند آنکھ کے بلوری عدسہ میں میل وغیرہ جمع ہوتے رہنے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ صورت حال غذا کے جزو بدن بننے کا فعل نامکمل رہنے اور جسم میں سے زہریلے عناصر کے معمول کے مطابق خارج نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ موتیا بند اس امر کی علامت ہوتا ہے کہ غلط قسم کی غذا کے استعمال اور جسم میں سے زہریلے عناصر کے اخراج کا عمل درست طور پر انجام نہ پانے کی وجہ سے زہریلے عناصر جسم کے تمام حصوں میں جمع ہو چکے تھے۔ بالآخر زہریلے عناصر آنکھ کے بلوری عدسہ میں بھی جمع ہونے لگے۔

اس خاتون کو فوری طور پر پرہیزی کھانا کھانے کی ہدایت کی گئی۔ اسے جسم کو روزانہ صاف رکھنے کے لیے دن میں ایک بار انیما کرانے کی ہدایت کی گئی تاکہ اس کا پیٹ اور انتڑیاں روزانہ صاف ہوتی رہیں۔ اس کے ساتھ ہی اس کی ریڑھ کی ہڈی کے پٹھوں کی مالش بھی شروع کر دی گئی۔

آنکھوں کی حالت کو بہتر بنانے کے لیے یہ خاتون دن بھر میں آدھ گھنٹہ تک آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر دن میں دو مرتبہ آنکھوں کو آرام دلاتی۔ اس کے بعد وہ آنکھوں کے پٹھوں اور عصبی رگوں کی تقویت کے لیے بتائی ہوئی ورزشیں کرتی اور آنکھوں کی ورزشوں کے بعد گردن کے پٹھوں کا تشنج دور کرنے کے لیے گردن کے پٹھوں کی نرمی اور لچک بحال کرنے کے لیے ورزشیں دن میں دو بار صبح اور شام کے وقت

کرتی۔ وہ آنکھوں پر دن میں کئی بار ٹھنڈے پانی سے چھینٹے مارتی رہتی اور دھوپ میں لیٹ کر آنکھوں کو بند کر کے منہ سورج کی طرف کر کے دس منٹ تک اس حالت میں بیٹھی رہتی تاکہ سورج کی شعاعیں اس کی بند آنکھوں پر پڑتی رہیں۔ وہ دن میں دو بار دس دس منٹ کے لیے جسم کو جھولے کی طرح جھلانے کی کوشش بھی کرتی۔

ایک ماہ کے اندر ہی اس نے یہ محسوس کرنا شروع کیا کہ اس کی صحت بہتر ہونی شروع ہوگئی ہے اور ساتھ ہی اس کی بینائی کی حالت بھی بہتر ہو رہی ہے اور وہ پہلے کی نسبت آنکھوں کے علاج کے لیے زیادہ ورزشیں کر سکتی ہے حالانکہ اتنی ورزشیں کرنا اس کے لیے اس سے قبل ممکن نہ تھا۔

اب اس نے روزانہ کچھ وقت کے لیے مطالعہ بھی شروع کر دیا۔ وہ اب اپنے حافظہ اور تصور کو بہتر بنانے کی ورزشوں کے ساتھ ساتھ مرکزی تثبیت کی صلاحیت کو بھی بہتر بنانے والی ورزشیں کرنے لگی۔ جب اس کی نظر بحال ہونی شروع ہوگئی تو اس کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔

علاج کا سلسلہ جاری رہنے کی وجہ سے اس کی حالت میں اتنی نمایاں بہتری رونما ہونے لگی کہ اب وہ دونوں آنکھوں سے پہلے کی نسبت خاصی اچھی طرح چیزوں کو دیکھنے لگی۔ نظر کی بہتری کے علاوہ اس کی عام صحت بھی اب پہلے سے کافی بہتر ہوگئی۔ اب وہ جسمانی اور ذہنی صحت کے اعتبار سے بھی اپنے آپ کو پہلے کی نسبت اتنی بہتر محسوس کرتی تھی کہ برسوں سے اس نے اپنے آپ کو کبھی اتنا صحت مند اور طاقت ور محسوس نہیں کیا تھا۔

چھ ماہ کے اختتام پر اسے یہ احساس ہوا کہ قدرتی طریقہ علاج نے نہ صرف یہ کہ اس کی نظر بحال کر دی ہے بلکہ اسے نئی زندگی اور نئی صحت بھی عطا کر دی ہے اور اب وہ اس بات کو بھی ایک معجزہ ہی تصور کرتی ہے کہ موتیا بند کے علاج کے لیے اسے آپریشن نہیں کرانا پڑے گا۔

خصوصی نوٹ:

جس قسم کے کیسوں کا ذکر اوپر کیا گیا ہے اس قسم کے کیس عام طور پر روزمرہ کی زندگی میں دیکھنے میں آتے ہیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ قدرتی طریقہ علاج سے صرف اس نوعیت کی آنکھوں کی بیماریوں پر نہایت آسانی سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ بلکہ کئی اور قسم کی آنکھوں کی بیماریاں بھی قدرتی طریقہ علاج کے ذریعہ دور کی جاسکتی ہے۔ بشرطیکہ وہ بیماریاں بہت زیادہ بڑھ نہ چکی ہوں۔ چنانچہ اس طریقہ علاج سے رنگ کوری (رنگوں کی پہچان نہ کر سکنے کا مرض) رات کے وقت نظر نہ آنا، ڈھیلے کا پھڑکنا و ارتعاش عین) نظر کا دھندلا جانا۔ اور کم نظری کے علاوہ آنکھوں کی دوسری بیماریاں بھی قدرتی طریقہ علاج کی مدد سے دور کی جاسکتی ہیں۔

اگلے ابواب میں آنکھوں کی بہت سی بیماریاں جو عام طور پر دیکھنے میں آتی ہیں' ان کی پیدائش کے اسباب اور ان کے علاج کے طریقوں پر تفصیل سے بحث کی گئی ہے لیکن پیشتر اس کے کہ ہم ان بیماریوں کا تفصیلی تذکرہ کریں ان سے پہلے بعض ایسی بیماریوں کے اسباب اور طریق علاج کا تذکرہ ضروری ہے جن میں مندرجہ ذیل بیماریاں شامل ہیں۔

آنکھ کے نورانی پردہ کا اپنی جگہ سے ہٹ جانا:

یہ حالت آنکھ پر چوٹ لگنے یا کسی حادثہ میں ضرب آنے کی وجہ سے یا پھر شدید نوعیت کی قریب النظری کی حالت میں بہت زیادہ طاقتور شیشوں والی عینک کے پہننے سے پیدا ہوجاتی ہے۔ اس قسم کی حالت میں آنکھ کے ڈھیلوں پر طویل وقفوں تک ہتھیلیوں کے رکھنے سے کسی حد تک مدد مل سکتی ہے۔ لیکن اس قسم کی صورت حال پیدا ہونے پر اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقوں سے کوئی خاص مدد نہیں مل سکتی۔

آنکھوں کے سامنے شرارے تیرنا:

یہ صورت حال بسا اوقات جسمانی نظام میں خرابی مثلاً جگر یا گردوں کے فعل میں خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ اس حالت کی اصلاح کے لیے موزوں قسم کی قدرتی غذا کی ضرورت ہوتی ہے لیکن جسمانی نظام میں خرابی نہ ہو تو اس خرابی کا دوسرا سبب آنکھ کے شفاف حصہ میں خلیات کا فضلہ یا دوسرے فاضل عناصر کا اجتماع ہوتا ہے۔ ایسے زہروں کا اجتماع کوئی خاص بیماری کی حالت پیدا نہیں کرتا۔ البتہ آنکھ کے پردہ میں ان کے اجتماع سے بینائی کے فعل میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

اس صورت حال کے علاج کے لیے جسم کو صاف رکھنے والی غذاؤں کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن عام طور پر اس حالت سے مریض کو اس سے نجات دلانے کے لیے کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا اور مریض کو یہی مشورہ دیا جاسکتا ہے کہ وہ ان شراروں کو بھول جائے۔ تاہم میرے تجربہ کے مطابق بائیو کیمک نمک کی شکل میں مریض کو سلیشیا دینے سے اس خرابی کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ چنانچہ خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کے سبب پیدا ہونے والے فاضل عناصر اگر آنکھ کے شفاف حصہ میں جمع ہو گئے ہوں تو سلیشیا کے استعمال کرانے سے ایسے ذرات کو خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔

گوہانجیاں:

یہ جسمانی نظام میں کمزوری کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے ان کے علاج کے لیے بھی جسمانی نظام پر اثر انداز ہونے والی دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے جو ان سے نجات دلا سکیں۔ آنکھوں کو نیم گرم پانی اور اپسم سالٹ سے دھونا مفید ہوتا ہے۔ قریباً ڈھائی تین پاؤ پانی میں ایک بڑا چمچہ اپسم سالٹ حل کرکے ان سے آنکھوں کو دھوئیں، لیکن ایسا کرتے وقت آنکھوں کو بند رکھیں۔

راتوں کو نظر نہ آنا:

حالیہ تحقیقات سے یہ بات ظاہر ہوئی ہے کہ رات کے وقت بینائی کا فعل اگر تسلی بخش طریقہ سے انجام نہ دیا جا سکے تو یہ صورت حال وٹامن اے کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم میں ایسے عناصر خوراک کے ذریعہ نہیں پہنچتے جو جسم کو وٹامن اے فراہم کرنے کا ذریعہ بن سکیں۔ یہ وٹامن مچھلی کے جگر کے تیل میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، ایسے افراد جنہیں رات کے وقت اچھی طرح دکھائی نہ دیتا ہو ان کی صحت میں کمزوری کے اس سبب کو دور کرنے کے لیے یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ وٹامن اے رکھنے والی دوسری غذاؤں کے علاوہ مچھلی کا تیل بھی استعمال کریں۔ مچھلی کے تیل میں وٹامن اے وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

* * * * * *

دسواں باب

ضعفِ بصارت میں دیگر جسمانی بیماریوں کا عمل دخل

آنکھوں کی بیماریاں اور ضعف بصارت دو مختلف قسم کی بیماریاں ہیں، آنکھوں کی بیماریاں آنکھوں کے مختلف حصوں کی ساخت میں تبدیلی سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ تبدیلی بعض اوقات جسم کے دوسرے اعضاء کے فعل میں خرابی سے پیدا ہوتی ہے۔ ضعف بصارت آنکھ کی کسی بیماری کی وجہ سے پیدا نہیں ہوتا بلکہ اس کی اصل وجہ یہ ہوتی ہے کہ آنکھ جن چیزوں کو دیکھتی ہے وہ کسی خرابی کی وجہ سے ان کی شکل کو آنکھ کے نورانی پردہ پر منعکس نہیں کر سکتی۔ اس طرح بینائی کا فعل پوری طرح انجام نہیں دے سکتی۔

قریب النظری اور بعید النظری کی وجہ بصارت کی خرابیوں کی مختلف قسمیں ہیں۔ جب کہ موتیا بند، سبز موتیا، آنکھ کے انگوری پردہ کی سوزش یہ آنکھوں کی بیماریاں ہیں۔

یہ درست ہے کہ آنکھوں کی بعض بیماریاں ایسی ہیں جو بصارت کے فعل میں خلل پیدا کرتی ہیں۔ بعض حالتوں میں آنکھوں کی بیماریوں کی وجہ سے آنکھوں کے لیے بصارت کا فعل پوری طرح انجام دینا مشکل ہو جاتا ہے۔ یعنی آنکھ دور اور نزدیک کی اشیاء سے آنے والی شعاعوں کو آنکھ کے نورانی پردہ پر صحیح طور پر منعکس نہیں کر سکتی۔ اسی صورت حال کی وجہ سے ضعف بصارت کی مختلف صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

یہ ممکن ہے کہ ایک اطمینان بخش صحت رکھنے والا شخص ضعف بصارت میں مبتلا ہو جائے کیونکہ ضعف بصارت ذہنی کشیدگی کی وجہ سے بھی پیدا ہو سکتا ہے لیکن آنکھوں میں بیماری پیدا ہونے کا مطلب یہ ہے کہ اس آدمی کے جسمانی نظام میں کوئی خرابی پیدا ہو گئی ہے۔

چونکہ آنکھیں جسم کا ایک حصہ ہیں اس لیے اگر آنکھوں میں کوئی بیماری پیدا ہوتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس آدمی کے جسمانی نظام میں واقعی یا تو کسی شے کی کمی ہو گئی ہے' یا ویسے کوئی فعلی خرابی پیدا ہو گئی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ اگر ہم آنکھوں کی بیماریوں کی بنیادی وجہ کی نشان دہی کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں اس کی اصل وجہ تلاش کرنے کے لیے صرف آنکھوں کی جانب نہیں دیکھنا چاہیے بلکہ پورے جسمانی نظام کی جانب نظر ڈال کر اس کی حالت کا مجموعی حیثیت سے جائزہ لینا چاہیے۔ کیونکہ آنکھیں اس مجموعی نظام ہی کا ایک حصہ ہیں۔ کسی دوسرے علاج کے مقابلہ میں ہومیو پیتھی ہی اس نقطہ نظر کی قدر کرتی ہے۔ چنانچہ ہومیو پیتھی آنکھوں کے علاج میں کامیاب ہے۔

پرانے طریق علاج کے حامی حضرات نے آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے متعلق اپنا نظریہ اس غلط بنیاد پر قائم کیا ہے کہ اگر آنکھوں میں کوئی بیماری پائی جاتی ہے' تو اس کا سبب بھی کسی ایسی چیز میں تلاش کرنا چاہیے جس کا تعلق آنکھوں ہی سے ہو۔ مثلاً مقامی سوزش یا آنکھوں پر طویل عرصہ پڑنے والا عصبی دباؤ وغیرہ۔ یہ درست ہے کہ آنکھوں کی بیماریاں پیدا کرنے میں یہ عناصر بھی اثر انداز ہوتے ہیں لیکن یہ محض ثانوی نوعیت کے حامل ہوتے ہیں۔ آنکھوں کی بیماریوں میں آنکھوں کے لیے خصوصی اہمیت کی حامل یہ بات ہے کہ آنکھوں کی بیماریوں کی ابتدا متعلقہ آدمی کی عام جسمانی حالت سے ہوتی ہے یا اس کا تعلق کسی ایسی بیماری سے ہوتا ہے جس میں وہ شخص ماضی میں مبتلا رہ چکا ہو۔

یہ بات ایک قاعدہ کلیہ کے مترادف قرار دی جا سکتی ہے کہ کوئی بھی شخص جو حقیقی معنوں میں اچھی صحت کی حالت میں ہو آنکھوں کے کسی مرض مثلاً موتیا بند یا آشوب چشم میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔

جسم میں توانائی کی کمی یا خون میں زہریلے عناصر کا وجود غلط قسم کی غذاؤں یا غلط قسم کی عادات ہمیشہ آنکھوں کی بیماریوں کی جڑ میں موجود نظر آتی ہیں۔ جدید طبی سائنس ایسے بنیادی عناصر کو نظر انداز کرنے کی کوشش کرتی ہے۔

چونکہ آنکھوں کی بیماریوں کی بنیادی وجہ جسمانی نظام کی کوئی ظاہری یا خفیہ خرابی ہوتی ہے اس لیے آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کے لیے ان بنیادی عوامل کی طرف توجہ دینا ضروری ہوتا ہے۔ چونکہ جدید میڈیکل سائنس ان مخفی یا بنیادی عوامل کو نظرانداز کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں جدید سائنس کا نظام علاج اتنا غیر تسلی بخش ثابت ہوا ہے۔ درحقیقت آنکھ کی بیماری کے علاج کے لیے جسمانی نظام کی بنیادی خرابی کو دور کرنے والی دوائیں ہی ایسی بیماری کے علاج کا واحد موثر ذریعہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

پورے جسمانی نظا کی اصل خرابی کو دور کرنے والی دوا ہی آنکھوں کی خرابی کے اصل سبب کو بھی دور کرنے کا موثر ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔ اس طریقہ سے آنکھ کی بیماری میں مبتلا افراد کو ایک اچھے اور معقول طریقہ سے بیماری کے اثرات سے نجات مل سکتی ہے۔ اور وہ پہلے سے کہیں زیادہ صحت مند ہو جاتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جسمانی نظام کو زہریلے عناصر سے پاک کرنے والی دوا کے اثر سے جسم میں سے نقصان دہ زہریلے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔

ایک بار جب آنکھوں کی بیماری کے کسی مریض کو یہ احساس دلایا جا سکے کہ اسے آنکھ کی اس بیماری سے نجات حاصل کرنے کے لیے اپنے جسم کی حالت پر غور کرنا چاہیے تب سمجھ لیجیے کہ وہ اپنے کامیاب علاج کی منزل تک پہنچنے کے لیے نصف راستہ پہلے ہی طے کر چکا ہے۔

درحقیقت اس بنیادی حقیقت سے لاعلمی ہی کی وجہ سے آدمی اپنی اصل بیماری کے بنیادی سبب کو سمجھنے سے قاصر رہتا ہے اسی لیے وہ اس خرابی کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کی کوشش میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ جدید میڈیکل سائنس آنکھوں کی بیماریوں کا علاج کرنے کے لیے جو طریقے اپناتی ہے ان سے صرف بیماریوں کو دبانے میں مدد مل سکتی ہے اس لیے یہ طریقہ غیر فطری ہے اور یہ طریقہ اس لیے اپنایا جاتا ہے کہ یہ لوگ مریض کی بیماری کے بنیادی اسباب کو سمجھنے سے قاصر ہوتے ہیں۔

آنکھوں کی بیماریوں میں سب سے زیادہ اہم مرض موتیا بند ہے اور اس کا آپریشن کے ذریعہ علاج بھی امراض کو دبانے والے دوسرے طریقوں کی طرح ہوتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہوتا ہے جس طرح جسم کے کسی حصہ کا آپریشن کرنا بھی مرض کی جڑ اکھاڑے بغیر اس کو دبا دینے سے یا اس کی ظاہری علامات کو کاٹ دینے سے ہوتا ہے جس میں بیماری کی اصل جڑ تو اپنے اسی مقام پر موجود رہتی ہے اس لیے وہ کسی بھی موقع پر دوبارہ سر اٹھا لیتی ہے۔ اس قسم کی بیماری کی نوعیت پورے جسمانی نظام کی حالت سے ہم آہنگ ہوتی ہے چونکہ جسمانی حالت سے مرض کے تعلق یا ہم آہنگی کے پہلو کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور بیماری کی علامت کو ختم کرنے کے لیے اس کو دبانے والے طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔ اس لیے اس قسم کے طریقوں سے جسمانی حالت کی اصل حالت سے تعلق رکھنے ولی بیماری اور زیادہ شدید ہو جاتی ہے۔

کوئی بھی چیز ہومیو پیتھک طریقہ علاج کی افادیت، اس بات سے زیادہ واضح طور پر ظاہر نہیں کر سکتی کہ جسم بنیادی طور پر ایک وحدت ہوتا ہے اور بیماری کی حالت میں جسم کا علاج کرتے وقت اس کی ایک وحدت کی حیثیت کو لازماً پیش نظر رکھنا چاہیے۔ چنانچہ ہومیو پیتھک طریق علاج کے تحت آنکھوں کی بیماریوں کے علاج میں جو کامیابی حاصل ہوتی ہے اس کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس قسم کے طریق علاج میں تمام تر توجہ جسم کو بنیادی زہریلے عناصر سے پاک کرنے پر دی جاتی ہے۔ اگرچہ کسی حد تک آنکھ کی بیماری کے علاج میں مقامی علاج کے ذریعہ بھی مدد لی جاتی ہے لیکن اصل علاج جسم کے بنیادی مفسدات کی اصلاح پر مبنی ہوتا ہے۔

آنکھوں کی بیماریوں کے علاج اور علاج کے بنیادی اصول سے باخبر ہونے کے بعد اب ہمیں اپنی توجہ آنکھوں کی بیماریوں کے علاج کی طرف دینی ہے اور باری باری ان امراض کے علاج کے طریقوں پر تفصیل کے ساتھ بحث کرنا ہے۔ اب ہم یہاں پر آنکھوں کی ان بیماریوں کے اسباب اور علاج کے طریقوں پر تفصیل سے بحث کریں گے جو زیادہ اہم ہیں۔ ان میں سے پہلی موتیا بند ہے۔

موتیا بند

آنکھوں کے انگوری پردہ کے ساتھ ہی اس کی پشت کی جانب آنکھ کا بلوری عدسہ واقع ہوتا ہے جس میں سے روشنی کی شعاعیں گزر کر آنکھ کے اندرونی حصص تک جاتی ہیں۔ موتیا بند میں آنکھ کا بلوری عدسہ غیر شفاف ہو جاتا ہے اور پھر اس میں سے روشنی کی شعاعیں گزر کر آگے نہیں جا سکتیں۔ جوں جوں بلوری عدسہ زیادہ غیر شفاف ہوتا جاتا ہے، توں توں آنکھوں میں روشنی کا داخلہ مشکل ہوتا جاتا ہے۔ چنانچہ جب آنکھ کا بلوری عدسہ اتنا زیادہ غیر شفاف ہو جاتا ہے کہ اس میں سے روشنی کی ایک بھی شعاع گزر نہیں سکتی تو اندھاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں آپریشن کے ذریعہ بلوری عدسہ یا اس کے بڑے حصہ کو کاٹ کر الگ کر دینا اس مشکل پر قابو پانے کا ایک مروجہ طریقہ ہے کیونکہ آپریشن کے بعد جب مریض کو مناسب قوت کے شیشوں کی عینک لگا دی جاتی ہے تو وہ اس کی مدد سے خاصی آزادی کے ساتھ گھومنے پھرنے اور اپنا کام کاج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

اگر ہم ایک دفعہ یہ فرض کر لیں کہ کسی آدمی کی آنکھ میں موتیا بند شروع ہو گیا ہے اور ہم اس کو مزید بڑھنے سے روک نہیں سکتے، تب تو اس کے علاج کا ایلوپیتھک طریقہ شاید درست قرار دیا جا سکتا تھا۔ لیکن ایلوپیتھک سائنس موتیا بند کے مکمل طور پر بن جانے کا انتظار کرتی رہتی ہے اور اس انتظار میں بعض اوقات کئی برس گزر جاتے ہیں۔ اور پھر اس کو آپریشن سے کاٹ کر نکال دیا جاتا ہے اور اس طرح ایلوپیتھک طریق علاج کے معالج اس کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ لیکن یہ حقیقت کہ موتیا بند کے اترنے کی ابتداء ہونے کے بعد بدقسمت مریض کی اس وقت تک کوئی مدد نہیں کی جا سکتی، جب تک کہ اس کا آپریشن نہیں کیا جاتا۔ یہ خاصی تکلیف دہ بات ہے کیونکہ جب تک بدقسمت مریض موتیا کے مکمل طور پر پک جانے کا انتظار کر رہا ہوتا ہے تو اس انتظار کی مدت میں جوں جوں

موتیا کا مواد گرنے سے بلوری عدسہ زیادہ سے زیادہ غیر شفاف ہوتا جاتا ہے' مریض کی دنیا بتدریج زیادہ سے زیادہ اندھیر ہوتی چلی جاتی ہے اور آپریشن کا مرحلہ آنے تک اس کے شب و روز تاریک تر ہوجاتے ہیں۔ اگر بیماری کے اثرات کی بجائے بیماری کے اسباب دور کرنے کی کوشش کی جائے تو مریض کی حالت لازماً بہتر ہوسکتی ہے۔

ہمیں یہ علم ہے کہ ذیابیطس یا سوزش گردہ سے متاثر ہونے والے افراد بعض اوقات موتیا بند میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ موتیا بند بننے میں ہمیشہ پورے جسمانی نظام کو متاثر کرنے والے عوامل موجود ہوتے ہیں۔ موتیا بند جسم کی ایک زہریلی حالت کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ وجہ غلط قسم کی خوراک اور غلط قسم کی عادتیں ہوتی ہیں۔ دیر سے برقرار رہنے والی قبض اس کی لازمی وجوہ میں سے ایک ہوتی ہے جس طرح جوڑوں کے درد کو پیدا کرنے والے عناصر میں سے قبض ایک لازمی وجہ ہوتی ہے اسی طرح موتیا بند پیدا کرنے والے عناصر میں بھی یہ لازمی عنصر موجود ہوتا ہے۔

قبض کی وجہ سے خون میں زہریلے عناصر جمع ہوجاتے ہیں اور یہ زہریلا مواد جو خون میں ملا ہوتا ہے' خون کے ساتھ جسم میں حرکت کرتا رہتا ہے اور اس بات کا منتظر ہوتا ہے کہ اسے کوئی بھی جگہ ملے تو یہ مواد وہاں بیٹھ جائے۔ اگر دباؤ یا آنکھوں کے کثرت استعمال یا مقامی سوزش کی وجہ سے بلوری عدسہ کمزور ہوچکا ہو تو پھر زہریلے عناصر اس میں جمع ہونا شروع ہوجاتے ہیں اور اپنے تباہ کن اثرات بلوری عدسہ پر ڈالنا شروع کر دیتے ہیں۔

جوں جوں وقت گزرتا جاتا ہے توں توں بلوری عدسہ کی حالت زیادہ خراب ہوتی جاتی ہے اور پھر موتیا بند بننا شروع ہوجاتا ہے۔ موتیا بند کے بننے کی اصل وجہ یہ ہوتی ہے کہ جسم میں بہت زیادہ زہریلا مواد جمع ہونے سے اس مواد کے زہریلے ذرات آہستہ آہستہ بلوری عدسہ پر گرد کی صورت میں جمع ہونے لگتے ہیں۔ اس قسم کے مریضوں کے جسم میں زہریلے عناصر کی بڑی بہتات ہوتی ہے۔ عام طور پر اس قسم کے

مریض کی ماضی کی ہسٹری کا پتہ چلایا جائے تو معلوم ہوگا کہ وہ ماضی میں کسی مرض میں مبتلا رہا ہے اور اس کا علاج مرض کو دبا دینے والی دواؤں کے ذریعہ ہوتا رہا ہے۔ بچوں میں موتیا بند کی تکلیف والدین میں ذیابیطس کے اثرات کا نتیجہ ہوتی ہے۔

بہر حال موتیا بند کے مریض کو یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ اس کی تکلیف آسانی سے دور کی جاسکتی ہے۔ قدرتی طریقہ علاج سے بھی اس کی تکلیف کے اسباب کو دور کرنے کی کوشش میں سخت محنت کرنی پڑتی ہے کیونکہ موتیا بند کی صورت حال جسم میں موجود زہریلے عناصر کی انتہائی پرانی اور پیچیدہ صورت حال کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے' اس لیے اس صورت حال کو درست کرنے میں بھی سخت محنت اور طویل عرصہ تک انتظار کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر موتیا بند برسوں سے بڑھتا رہا ہو اور اس کی جڑیں کافی گہری ہو گئی ہوں تو آپریشن کے بغیر اور کسی چیز سے کوئی مدد نہیں مل سکتی لیکن اگر موتیا بند ابتدائی مرحلوں میں ہو تو اس امر کا امکان موجود ہوتا ہے کہ قدرتی علاج کے طریقوں سے اس صورت حال پر قابو پایا جاسکتا ہے اور بہت آگے بڑھی ہوئی دیرینہ نوعیت کی حالتوں میں بھی اس صورت حال کو زیادہ پیچیدہ بننے سے روکا جاسکتا ہے۔ ایسے لوگ جو آپریشن کے خوف سے دوچار ہوں ان کے لیے یہ بات یقیناً باعث مسرت اور حوصلہ افزا ہوگی۔ اگلے باب میں جسمانی نظام کی صفائی کا جو طریق کار بتایا گیا ہے اس کے مطابق عمل کر کے موتیا بند کی تکلیف کو زیادہ پریشان کن حالت سے روکا جاسکتا ہے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے ابتدائی نوعیت کے موتیا بند کو بالکل دور بھی کیا جاسکتا ہے البتہ اگر صورت حال زیادہ زہریلے عناصر کی وجہ سے زیادہ پریشان کن بن گئی ہو تو بھی جہاں تک موتیا بند پہنچ چکا ہو اسے وہیں پر روک کر آپریشن سے خوفزدہ افراد کی مدد کی جاسکتی ہے۔

* * * * * *

گیارہواں باب

موتیا بند کا علاج

پچھلے باب میں یہ بات بتائی جا چکی ہے کہ موتیا بند کے ابتدائی نوعیت کے کیس قدرتی طریق علاج کو اپنانے سے مکمل طور پر شفایاب ہو سکتے ہیں اور زیادہ پیچیدہ نوعیت کے مریضوں میں اس تکلیف کو مزید آگے بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے لیکن حقیقی معنوں میں انتہائی دیرینہ اور پیچیدہ نوعیت کی حالتوں کے بارے میں واضح طور پر اس بات کا اعتراف کرنا پڑتا ہے کہ اگرچہ قدرتی علاج کے طریقوں سے تکلیف میں مزید اضافہ کے امکانات کو تو روکا جا سکتا ہے لیکن اگر موتیا بند کی گرفت آنکھ پر اس حد تک بڑھ چکی ہو کہ قدرتی طریقوں سے اس کو توڑا نہ جا سکتا ہو تو ایسی حالت میں ماضی کی بہت زیادہ طویل عرصہ سے جمع ہونے والی پرانی پیچیدگیوں کے اثرات کو ختم کرنے کے لیے آپریشن کے امکان کا سامنا کرنا ہی پڑتا ہے۔

تاہم یہاں ایک ہومیو پیتھک معالج مسٹر ایلس بار کو جو ہومیو پیتھک ورلڈ کے مدیر بھی تھے، کے تاثرات بیان کرنا بے جا نہیں ہوگا۔ مسٹر ایلس بار بتاتے ہیں کہ انہوں نے آنکھوں کے علاج کے بہترین ایلو پیتھک سپیشلسٹوں سے اپنی آنکھوں کی حالت کے بارے میں مشورہ کیا تو ان سب نے انہیں بتایا تھا کہ ان کے خیال کے مطابق آئندہ چند برس کے بعد آنکھوں کی بینائی کے زائل ہونے اور ان کی دنیا کو تاریک بننے سے صرف آپریشن ہی کے ذریعہ بچایا جا سکے گا لیکن انہوں نے ہمت ہارنے کی بجائے قدرتی طریقہ علاج کے مطابق عمل کر کے موتیا بند کی پھیلائی ہوئی تاریکی کو مکمل طور پر دور کر دیا۔

مسٹر ایلس بار کے تاثرات ان کے اپنے الفاظ میں درج کیے جاتے ہیں وہ لکھتے ہیں کہ:

''کچھ عرصہ گزرا میں اپنی آنکھوں کا معائنہ کرانے کے لیے اپنے معالج کے پاس گیا تو الفاظ یا عام حروف پڑھنے کے عام مروجہ طریقوں کے نتائج اطمینان بخش ثابت نہ ہوئے۔ اس کے بعد انہوں نے ایک اور آلہ اوپتھیلیو سکوپ کے ذریعہ میری آنکھوں کا معائنہ کیا اور انتہائی پریشانی کے انداز میں مجھ سے کہنے لگے: مسٹر ایلس آپ کی دونوں آنکھوں میں موتیا بند اترنا شروع ہو چکا ہے۔ دونوں آنکھوں میں بلوری عدسوں کے کچھ حصے غیر شفاف ہو گئے ہیں۔ میرے معالج نے مجھے مشورہ دیا کہ میں آنکھوں کے کسی اور معالج سے بھی مشورہ کر لوں۔ میں نے صرف ایک سپیشلسٹ کو ہی نہیں بلکہ پانچ چھ ماہرین کو اپنی آنکھیں دکھائیں۔ پہلا سپیشلسٹ جس کی میرے کئی دوستوں نے بھی تعریف کی تھی، میں اس کے پاس گیا تو اس نے میری آنکھوں کا معائنہ کرنے کے بعد مجھے صاف صاف الفاظ میں بتا دیا کہ میری دونوں آنکھوں میں موتیا بند اترنا شروع ہو چکا ہے اور اس کا علاج آپریشن کے سوا اور کچھ نہیں۔ ورنہ دونوں آنکھوں کی بینائی قریب قریب یکساں رفتار سے گھٹتی گھٹتی انجام کار ایک ساتھ ہی ختم ہو جائے گی۔ اس سپیشلسٹ نے کہا کہ اگر میں چاہوں تو وہ مجھے آنکھوں میں ڈالنے والی مرہم یا کوئی اور دوا دے سکتے ہیں لیکن اس نے ساتھ ہی یہ بھی کہہ دیا کہ اس قسم کی دواؤں سے درحقیقت موتیا بند میں کوئی فائدہ نہیں ہوگا بلکہ ایسی دوائیں عملاً بے اثر ہی ثابت ہوتی ہیں اور اب آپریشن کے سوا اور کوئی چارہ کار نہیں۔ میں نے دوسرے ماہرین سے مشورہ کیا تو انہوں نے بھی مجھے یہی بتایا کہ میری آنکھوں میں موتیا بند اترنا شروع ہو چکا ہے اور ان تمام ماہرین نے متفقہ طور پر یہ رائے ظاہر کی کہ اس حالت میں آپریشن کے سوا اب کوئی چارہ کار نہیں۔''

مسٹر ایلس کو نئے شیشوں والی عینک لگا دی گئی۔لیکن انہوں نے دیکھا کہ ان کی آنکھوں کی حالت روز بروز خراب سے خراب تر ہوتی جارہی ہے تو اتفاق سے ان کی ملاقات ایک ایسے آدمی سے ہوگئی جو خود ایسی ہی حالت سے قدرتی علاج کے طریقوں کی مدد سے نجات پا چکا تھا اس نے مسٹر بار نئے طریقہ علاج کی ایک ماہر لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ لینے پر آمادہ کر لیا۔اس خاتون نے مسٹر بار کی آنکھوں کا معائنہ کرنے کے بعد ان کو بتایا کہ ''اگر آپ بلا تاخیر نئے طریقہ علاج پر عمل شروع کر دیں تو مجھے یقین ہے کہ آپ کی بینائی بحال ہو جائے گی۔''

مسٹر بار کو اپنے تاثرات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ ''میں نے انتہائی مایوسی کے عالم میں اس نئے طریقہ علاج کی ماہر لیڈی ڈاکٹر کے مشورہ کو سنا تو میں نے اپنے دل میں سوچا کہ اگر ورزشوں وغیرہ کے ذریعے بینائی کو بہتر بنانا ہوتا تو میں نے اپنے ملک کے جن پانچ چھ اعلیٰ ترین ماہرین سے مشورہ کیا ہے یقیناً انہیں بھی تو اس حقیقت کا علم ہوتا اور وہ بھی تو مجھے بتا سکتے تھے کہ اس بیماری پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ بہر حال میں نے اس خاتون ڈاکٹر کی ہدایات پر صرف اس لیے عمل کرنے کا فیصلہ کیا کیونکہ میں آپریشن کے بغیر بینائی کی بحالی کا خواہاں تھا۔چنانچہ جس طرح ڈوبتا ہوا شخص اگر اسے کوئی اور سہارا نہ ملے تو تنکے کا سہارا لینے پر بھی مجبور ہو جاتا ہے' اسی طرح میں نے بھی ایک ڈوبتے ہوئے آدمی کی طرح اس لیڈی ڈاکٹر کی ہدایات کو آزمانے کا فیصلہ کر لیا یہ کوئی آٹھ ماہ پہلے کی بات ہے۔

ڈاکٹر ایلس بار کو لکھتے ہیں کہ ''ان آٹھ مہینوں کے اندر میری بینائی میں جو تبدیلی آئی ہے وہ انتہائی حیرت انگیز ہے۔میں تو درحقیقت اسے ایک معجزہ ہی قرار دے سکتا ہوں۔ پہلے میں قریب اور دور کی چیزوں کو دیکھنے کی دو عینکیں استعمال کرتا تھا لیکن ان میں سے کسی ایک عینک کے گم ہو جانے کے خوف کی وجہ سے ہر وقت اپنے ساتھ قریب اور دور کی ایک ایک فالتو عینک بھی رکھتا تھا تا کہ کسی ایک عینک کے گم ہو جانے کی وجہ سے

مجھے کوئی پریشانی نہ ہو اور میں فوری طور پر دوسری فالتو عینک کو استعمال کر کے پریشانی سے بچ سکوں۔اور مجھے اپنے روزمرہ کے کاموں میں کسی قسم کی رکاوٹ کا سامنا نہ کرنا پڑے لیکن اس عرصہ میں میری نظر اتنی اچھی ہوگئی ہے کہ میں نے دور کی چیزوں کو دیکھنے میں مدد دینے والی عینک کا استعمال تو بالکل ترک کردیا ہے۔اس سے قبل جب کبھی میں دور کی عینک کے بغیر کام کرتا تو میری آنکھوں پر سخت دباؤ پڑتا تھا۔لیکن اب اگر میں عینک کو استعمال کرنے کی کوشش کروں تو میری آنکھوں پر سخت بوجھ پڑتا ہے۔"

ڈاکٹر ایلس بار کو مزید لکھتے ہیں کہ جہاں تک قریب کی چیزوں کو دیکھنے میں مدد دینے والی عینک کا تعلق ہے، اس کی ضرورت سے بھی بڑی حد تک آزاد ہو چکا ہوں۔ اب یہ حالت ہے کہ دن کی روشنی میں میں انتہائی باریک الفاظ کے اخبار "ٹائمز" کے ٹائپ کی کتاب کا ایک دو گھنٹہ تک بلا تھکان عینک کے بغیر مطالعہ کر سکتا ہوں بلکہ گزشتہ روز میں یورپ سے واپس آیا تو مجھے بحری جہاز اور ٹرین میں کافی طویل عرصہ تک سفر کرنا پڑا۔اس سفر کے دوران میں مسلسل کوئی چار پانچ گھنٹوں تک ایک کتاب کا مطالعہ کرتا رہا اور اس دوران میں نے اپنی عینک سے بھی مدد نہیں لی بلکہ میری یہ عینک بھی میری جیب ہی میں پڑی رہی۔

چند مہینوں تک قدرتی طریقہ علاج کے مطابق علاج کرانے کے بعد مسٹر بار کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کرانے کے لیے دوبارہ ایلوپیتھک طریق علاج کے ماہر کے پاس گئے۔ یہ معالج بھی ان پانچ چھ ماہرین میں شامل تھا جن سے ڈاکٹر ایلس نے اپنی آنکھوں کے علاج کے سلسلہ میں قدرتی طریقہ علاج شروع کرنے سے پہلے معائنہ کروایا تھا۔ یہ معالج ان کی آنکھوں کی حالت دیکھ کر حیرت زدہ رہ گیا۔ پھر کچھ توقف کے بعد اپنی حیرت پر قابو پانے کے بعد یوں گویا ہوا۔

"مسٹر ایلس: میں اس صورت حال کو سمجھنے سے قاصر ہوں۔آپ کی آنکھوں کی حالت حیرت انگیز حد تک بہتر ہوگئی ہے۔ حالانکہ جب موتیا بند اترنا شروع ہوا تھا تو اس

کے بعد تو آپ کی آنکھوں کی حالت خاصی خراب ہونے کا قوی امکان تھا کیونکہ آپ کی عمر بھی تو ساٹھ برس سے کافی زیادہ ہے۔ بہر حال اب آپ کو وہ عینک تو قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہیے جو میں نے پچھلی مرتبہ آپ کے لیے تجویز کی تھی۔ کیونکہ اس عینک کے شیشے تو آپ کی آنکھوں کی موجودہ حالت کے اعتبار سے بہت زیادہ طاقت ور ہیں اور اس حالت میں تو آپ کو اتنے طاقت ور شیشوں کی ضرورت نہیں۔''

یہ مسٹر جے ایلس بارکر کے اپنے تجربہ کے بعد کے تاثرات ہیں جو صحت کے معاملہ میں ہر صداقت کی آزمائش کے قائل ہیں۔ ان کا یہ رجحان جنون کی حدوں کو چھو رہا ہے جس کی وجہ سے ان کی شہرت اتنی دور دور تک پھیلی ہوئی ہے کہ اس معاملہ میں کچھ کہنے کی ضرورت ہی نہیں۔ ہمیں یقین ہے کہ موتیا بند کے علاج میں نئے طریقوں کی آزمائش کا جو تجربہ مسٹر ایلس بارکر کو حاصل ہوا ہے اس کو ملحوظ رکھتے ہوئے موتیا بند کے کئی مریض ان طریقوں کو آزمانے کی کوشش کریں گے تاکہ انہیں بھی ان سے فائدہ حاصل ہو سکے۔

موتیا بند کے خود علاج کی کوشش میں آنکھوں کی صحت کو بہتر بنانے کے ان طریقوں پر عمل کرنا ضروری ہے جن کا ذکر اوپر کیا جا چکا ہے۔ ان طریقوں میں آنکھوں کو آرام دینے کے لیے ان کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھنے کی مشق، جسم کو کھڑکی وغیرہ کے سامنے کھڑے ہو کر جھولے کی طرح جھلانے کی کوشش اور آنکھوں کے پٹھوں اور عصبی رگوں کو تقویت پہنچانے والی دوسری ورزشوں اور آنکھوں اور گردن کے پٹھوں کا کھچاؤ دور کرنے کے لیے ان طریقوں پر عمل کرنا ضروری ہے جو اس کتاب کے پچھلے ابواب میں بیان کیے جا چکے ہیں۔

اپنی بینائی کو بہتر بنانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ مریض جس قدر زیادہ سے زیادہ ممکن ہو اپنا وقت آنکھوں کی بینائی کو تقویت پہنچانے کی ورزشوں اور انہیں آرام دینے والے طریقوں پر عمل کرنے میں صرف کرے۔ یہ ورزشیں موتیا بند کی حالت کے خاتمہ

کی کوشش میں بھی اولین اہمیت کی حامل ہیں۔ان کے بعد جسمانی نظام کو زہریلے مواددوں سے پاک کرنے کے علاوہ آنکھوں کوتقویت پہنچانے والی ورزشیں بھی کرنی چاہئیں۔جسم کو زہریلے عناصر سے پاک کرنے والی غذاؤں کی تفصیلات یہاں درج کی جارہی ہیں۔

بہترین طریقہ یہ ہے کہ زہریلے عناصر کو جسم میں سے خارج کرنے کے لیے سب سے پہلے پانچ یا چھ دن تک مکمل فاقہ کیا جائے۔ فاقہ کے دنوں میں صرف پانی اور سنگترے کا رس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پانچ چھ دن کے فاقہ کے بعد آئندہ دس پندرہ دن تک مریض کی خوراک یہ ہونی چاہیے۔

ناشتہ:

سنگترے یا انگور۔

دوپہر کا کھانا:

کچی سلاد جو موسمی سبزیوں پر مشتمل ہو۔احتیاط کے ساتھ تیار کرنی چاہیے تا کہ اس کا ذائقہ بہت عمدہ ہوجائے۔اس مقصد کے لیے زیتون کا تیل اور لیموں کا رس استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن سرکہ کا استعمال مکمل طور پر ممنوع ہے۔اس کے علاوہ چاروں مغز، خشک پھل، انجیر اور کھجوریں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

شام کا کھانا:

سلاد یا ایک دو سبزیوں کو ان سبزیوں کے اپنے ہی رس میں بھاپ پر رکھ کر پکالیں۔اس مقصد کے لیے بند گوبھی، چھوٹے شلجم اور پالک سلاد والی سبزیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔سبزیوں میں آلوؤں کے استعمال کی بھی ممانعت ہے۔شام کے کھانے کے بعد بادام، اخروٹ یا میٹھے پھل مثلاً سیب، ناشپاتی اور انگور وغیرہ استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

پرہیزی غذا کے استعمال کے دوران روٹی یا دوسری کوئی شے جو اوپر دی گئی فہرست میں شامل نہیں ہے قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ ورنہ معمولی سی بدپرہیزی سے ساری محنت اکارت جائے گی۔

مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق دس یا پندرہ دن تک غذا استعمال کرانے کے بعد موتیا بند کا مریض مندرجہ ذیل طریقہ کے مطابق بھرپور غذا استعمال کرسکتا ہے۔

ناشتہ:

کیلے کے سوا تمام موسمی پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ یاد رہے کہ کیلے کا استعمال مناسب نہیں اس لیے اس سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔

دوپہر کا کھانا:

بہت سی سبزیوں کی کافی مقدار میں سلاد کے ساتھ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی اور مکھن یا بھنے ہوئے آلو مکھن کے ساتھ استعمال کریں۔

شام کا کھانا:

دو تین سبزیوں کو بھاپ پر دم پخت کرلیں۔ آلو استعمال نہ کیے جائیں۔ ان کے ساتھ انڈا یا پنیر یا بادام اور اخروٹ یا چاروں مغز استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ چوزہ کا گوشت بھاپ پر یا تنور پر دم پخت کرکے ہفتہ میں ایک بار استعمال کرسکتے ہیں۔ مچھلی یا بھیڑ بکری کا گوشت استعمال کرنے کی اجازت نہیں۔ اس کے ساتھ سینکے ہوئے سیب یا بھاپ پر پکائے ہوئے یا کچھ تازہ پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

دو تین ماہ تک یہ کھانا کھاتے رہنے کے بعد پھر مختصر سے فاقہ کے بعد متذکرہ بالا پرہیزی غذا اسی طریقہ کے مطابق استعمال کریں اور اگر مزید ضرورت محسوس ہو تو پھر تین ماہ بعد پانچ یا چھ دنوں کے فاقوں کے بعد دوبارہ یہی غذا اسی انداز میں استعمال کرتے رہیں۔

معدہ اور انتڑیوں کی صفائی کے لیے فاقوں کے دوران اور اس کے بعد بھی روزانہ نیم گرم پانی سے براستہ مقعد ڈوش کریں۔

جسم کو زہریلے عناصر سے پاک کرنے کے لیے دن بھر میں جسم کو کئی منٹ تک خشک تولیے سے رگڑنا بھی مفید ہوتا ہے۔تولیے سے جسم کو رگڑتے وقت اوپر سے شروع ہو کر نیچے کی طرف آئیں۔اس مقصد کے لیے ہفتہ میں دو بار ایپسم سالٹ کو پانی میں ملا کر غسل بھی کرنا چاہیے۔پانی کے ایک ٹب میں قریباً دو یا تین پونڈ ایپسم سالٹ ملا کر غسل کریں۔آنکھوں کو بند کر کے پلکوں کے اوپر ان کو ایپسم سالٹ کے محلول کے ساتھ صاف کرنا بھی بہت ضروری ہے۔نیم گرم پانی کے ایک پیالہ میں ایک چمچہ ایپسم سالٹ ملا کر آنکھوں کو بھی ہفتہ میں دو بار صاف کریں۔ایسا کرتے وقت آنکھوں کو بند رکھیں۔

تازہ ہوا اور کھلی ہوا میں ہلکی ورزش یعنی سیر وغیرہ بھی اس علاج کے لوازمات میں شامل ہیں جنہیں نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

اگر جسم کو زہریلے عناصر سے پاک کرنے والی غذاؤں کے متذکرہ بالا پروگراموں کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی نظر اور تقویت کی ورزشوں کے پروگرام پر پوری طرح عمل کیا جائے تو موتیا بند کے علاج کی کوشش کرنے والے کو اپنی کوششوں کا انعام بہت جلد بہت واضح شکل میں بہتر نظر کی صورت میں ملنے لگے گا۔تاہم جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے' زیادہ پرانی نوعیت کے موتیا بند کے مریض اس طریقہ علاج سے اتنا فائدہ نہیں اٹھا سکتے جتنا فائدہ نسبتاً کم پرانے مریضوں کو پہنچ سکتا ہے۔البتہ صبر و ضبط اور مستقل مزاجی کے ساتھ ان طریقوں پر عمل کرنے سے نظر اور عام جسمانی حالت کو بھی بہتر بنانے کی کوششوں سے ہر قسم کے مریض کو مناسب حد تک فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

اس پروگرام پر عمل کرنے والے مریض پر یہ بات واضح ہو چکی ہوگی کہ موتیا بند کے علاج کی کوششوں میں جسم کو زہریلے عناصر سے پاک رکھنے والی غذاؤں کا استعمال بہت مفید اور ضروری ہے۔اس لیے مریض اپنی غذا میں پھل اور سبزیوں کا استعمال جتنا زیادہ رکھے گا اس کے لیے اتنا ہی مفید ہوگا۔

بہرحال اس قسم کے مریض کو میدے کی روٹی، ڈبل روٹی، سفید شکر، کریم، چھلکے اتری دالیں، اُبلے ہوئے آلو اور فرنی نہیں کھانی چاہیے۔ تیز قسم کی چائے اور کافی، شراب، مٹھائیوں، اچار، چٹنیوں اور کھانے کے ہاضمہ میں مدد دینے والی دوسری اسی نوعیت کی چیزیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

اگر کسی شخص کے دل میں موتیا بند کے مریضوں کے علاج کے مروجہ طریقہ یعنی آپریشن کی بجائے کوئی اور متبادل طریقہ اختیار کرنے کا خیال آئے تو اسے اس طریقہ پر پوری طرح عمل کر کے اس کو آزمانا چاہیے۔ ہومیو پیتھک دوائیں اس سلسلہ میں بڑی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ضروری ہدایات:

معمر افراد جن کی جسمانی حالت کمزور ہو انہیں کسی اچھے معالج سے مشورہ کیے بغیر سخت قسم کا فاقہ شروع نہیں کرنا چاہیے۔ دل کی بیماریوں کے مریضوں کو بھی معالج کے مشورہ کے بغیر سخت قسم کی فاقہ کشی کے کسی پروگرام پر یا پرہیزی غذاؤں کے کسی پروگرام پر عمل نہیں کرنا چاہیے۔ آنکھوں کو نیم گرم پانی جس میں ایپسم سالٹ ملے ہوئے ہوں، دھونے کے بعد انہیں ہمیشہ ٹھنڈے پانی میں بھیگے ہوئے اسفنج کو پلکوں پر پھیر لینا چاہیے۔

مزید برآں آنکھوں کی بیماریوں کے مریضوں کو اپنے علاج کے لیے یوفریزیا لوشن کا استعمال بھی کرتے رہنا چاہیے۔ صبح اور شام کے وقت اس دوا کا استعمال قطروں کی شکل میں مفید ہوتا ہے۔ البتہ آنکھوں کی صفائی کرتے وقت مصفا قسم کے ایپسم سالٹ کو استعمال کرنا چاہیے۔ ایپسم سالٹ سے ملے ہوئے پانی کو استعمال کرتے وقت آنکھوں کو ہر حالت میں بند ہی رکھنا چاہیے۔

* * * * * *

بارہواں باب

آشوب چشم

آنکھوں کی بیماریوں کے قدرتی علاج کے طریقوں کے تذکرہ میں آشوب چشم کے علاج کے طریقوں کا بیان بھی ضروری ہے۔ یہ شکایت آنکھوں کے پپوٹوں کی اندرونی تہہ کی سوزش سے پیدا ہو جاتی ہے۔

اس بیماری کی نمایاں علامتوں میں آنکھوں کا سرخ ہو جانا اور پپوٹوں کا سوج جانا وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ہی مریض کو بعض اوقات یہ بھی احساس ہوتا ہے کہ اس کی آنکھوں میں کیچڑ جیسی کوئی شے جمع ہو گئی ہے۔ آشوب چشم کے مریضوں کی آنکھوں سے ہر وقت پانی بہتا رہتا ہے اور بعض زیادہ سنگین نوعیت کی حالتوں میں آنکھوں میں پیپ بننی شروع ہو جاتی ہے۔

ایلو پیتھک نظریہ کے مطابق آشوب چشم جراثیم کے حملہ یا آنکھوں پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ یقیناً یہ بات درست ہے کہ مصنوعی روشنی میں دیر تک کام کرنے اور آنکھوں سے طویل وقفہ تک مسلسل کام لیتے رہنے کی وجہ سے بھی آشوب چشم کے حملہ سے آنکھ کے مغلوب ہو جانے کا امکان بڑھ جاتا ہے لیکن اس کی بنیادی وجہ بدن کی نزلاوی کیفیت ہے۔

کوئی بھی شخص جس کے جسم میں غلط قسم کی غذاؤں کے استعمال یا غلط قسم کی عادتوں کی وجہ سے زہریلے عناصر جمع نہ ہوں گے وہ شخص کبھی آشوب چشم میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔

آشوب چشم میں مبتلا ہونے والے افراد ایسے ہوتے ہیں جنہیں آئے دن نزلہ یا

زکام ہوتا رہتا ہے یا جو ایسی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں جو جسم کی نزلاوی کیفیت کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ چونکہ نزلاوی کیفیت کا تعلق بلغمی جھلیوں یا ناک، کان اور گلے وغیرہ کی اندرونی جھلیوں وغیرہ کی سوزشی حالت سے ہوتا ہے' اس لیے آشوب چشم کا مطلب صرف یہ ہوتا ہے کہ دوسرے حصوں کی بلغمی جھلیوں میں سے سوزش کے اثرات پھیل کر آنکھوں کی جھلیوں یا آنکھ کے پپوٹوں کی بلغمی جھلی کی اندرونی تہہ تک بھی پہنچ گئے ہیں۔ آشوب چشم کی بنیادی وجہ صرف یہ ہے اور اس میں کوئی دوسری زیادہ پراسرار قسم کی بات نہیں ہے۔ بہرحال یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ آنکھوں پر بوجھ پڑنے یا آنکھوں سے ان کی استعداد سے زیادہ کام لینے کی صورت میں آنکھوں پر جو بوجھ پڑتا ہے وہ ان میں بیماری سے مغلوب ہوجانے کے رجحانات بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اور آنکھوں کو کمزور کر کے ان میں مختلف امراض پیدا کرنے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

ایک بار جب ہم آشوب چشم کے حقیقی سبب سے باخبر ہوجائیں تو اس بیماری کے علاج میں مرہموں وغیرہ کی بے اثری کا اندازہ ہوجاتا ہے۔ اس حالت کے علاج کے لیے بھی ہمیں جسمانی نظام کو زہریلے عناصر کے اثرات سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ چنانچہ بہت زیادہ نشاستہ پر مشتمل غذائیں مٹھائیاں اور سفید آٹے کی روٹی، دھلے ہوئے چاول یا دھلی ہوئی دالوں، اُبلے ہوئے آلوؤں، فرنی اور پیسٹری، مربہ جات اور اسی نوعیت کی دوسری غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر متذکرہ بالا غذاؤں کے ساتھ ہی گوشت یا جسم کو پروٹین اور چربی مہیا کرنے والی دوسری غذائیں بہت زیادہ مقدار میں استعمال کی جائیں یا بہت زیادہ تیز قسم کی چائے یا قہوہ یا نمک، مٹھائیاں، اچار، چٹنیاں یا دوسری مسالے دار اشیاء استعمال کی جائیں تو ان اشیاء کے کثرت استعمال کی وجہ سے جسم میں ایسے مسموم عناصر جمع ہوجاتے ہیں جن کی وجہ سے جسم میں نزلاوی حالت پیدا ہونے کی بنیاد قائم ہوجاتی ہے۔

بسیار خوری یا غلط قسم کی وجہ سے پیدا ہونے والی جسمانی کمزوری یا آنکھوں کو طویل وقفوں تک مسلسل استعمال کرنے سے بھی آنکھوں پر جو بوجھ پڑتا ہے اس کی وجہ سے آنکھوں میں تکان اور کمزوری پیدا ہوجاتی ہے۔ دوسری علامتوں کی موجودگی میں آنکھوں سے مصنوعی روشنی کی حالت میں بہت زیادہ کام لینے سے آشوب چشم کی علامات پیدا ہوسکتی ہیں۔

ایک مرتبہ جب ہم آشوب چشم کی صحیح وجہ سے آگاہ ہوجاتے ہیں تو پھر مرہموں وغیرہ کی حقیقی اہمیت واضح ہوجاتی ہے اور ذہین قاری فوراً اس نتیجہ پر پہنچ جاتا ہے۔ اگر آنکھوں کے مریض کا علاج کرنا ہے تو جسمانی نظام کو فاسد عمل سے لازماً پاک کرنا چاہیے۔ درحقیقت آشوب چشم کا مریض ایسے کھانے بہت زیادہ مقدار میں کھاتا ہے۔ جن میں نشاستہ اور شکر زیادہ ہوتی ہے۔ ان غذاؤں میں سفید آٹے کی روٹی بہت زیادہ مقدار میں شامل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بغیر چھلکے کے اناج، دالیں، اُبلے ہوئے آلو، فرنی، پیسٹری، چینی اور مٹھائیاں شامل ہوتی ہیں جو جسم میں نزلاوی حالت یعنی آشوب چشم کی بنیادی وجہ اور اس کے نتیجہ میں آشوب چشم بھی پیدا کر دیتی ہیں۔ ان غذاؤں کے ساتھ بہت زیادہ مقدار میں گوشت اور چکنائی اور پروٹین مہیا کرنے والی غذائیں، تیز چائے اور کافی، نمک، مٹھائیاں، چٹنیاں اور مصالحے دار غذاؤں کے استعمال سے نزلاوی حالت بہت جلد پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ جسم کی توانائی کو زائل کرنے والی عادتوں سے جسم کی کمزوری اور آنکھوں سے ان کی استعداد سے زیادہ کام لینے کی کوشش یا ناقص روشنی سے پڑھائی لکھائی کے کام کی وجہ سے آشوب چشم کی حالت پیدا ہوجاتی ہے۔

متذکرہ بالا باتوں سے یہ بات واضح ہوجاتی ہے کہ صرف جسمانی نظام کی داخلی صفائی کے لیے مناسب قسم کی غذا کے استعمال اور سادہ طریقوں سے زندگی گزارنے کے طریقے اپنانے کے بعد ہی ہم آشوب چشم کی تکلیف سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

آشوب چشم کے وہ مریض جو اس بیماری سے نجات حاصل کرنے کے علاوہ پورے جسمانی نظام کو فاسد اجزاء سے نجات دلا کر اپنی جسمانی صحت کو بھی بہتر بنانے کے خواہاں ہوں، انہیں اپنا علاج خود کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل پیرا ہونے کی سفارش کی جاتی ہے۔

آشوب چشم کے علاج کی ابتدا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ شروع میں آٹھ دس دن کے لیے صرف تازہ پھلوں کے سوا اور کوئی غذا نہ کھائی جائے۔اس مقصد کے لیے کیلے اور آم کو چھوڑ کر باقی ہر قسم کے موسمی پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں جن میں سیب، ناشپاتی، انگور وغیرہ شامل ہیں۔البتہ صرف کیلے استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ان کے علاوہ مریض کو صرف پانی استعمال کرنا چاہیے پانی خواہ گرم ہو یا ٹھنڈا جس طرح بھی مریض کی طبیعت چاہے استعمال کرسکتا ہے۔

جن لوگوں کی آشوب چشم کی تکلیف زیادہ شدید نوعیت اختیار کر چکی ہو انہیں متذکرہ بالا خوراک صرف آٹھ دس دن تک استعمال کرنے کی بجائے اسے پندرہ بیس دن تک زیر استعمال رکھنا چاہیے۔اگر ایسے مریض جسمانی نظام کی صفائی کے لیے موتیا بند کے مریضوں کی طرح پہلے چار پانچ دن تک فاقہ کرنے کے بعد پندرہ بیس دن تک پرہیزی غذا استعمال کریں تو یہ دستور اور بھی زیادہ مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

صرف سبزیوں پر مشتمل کھانا مندرجہ ذیل طریقہ کے مطابق استعمال کرنا چاہیے۔

ناشتہ:

تازہ پھلوں کا رس اور تازہ دودھ کا ایک گلاس گرم یا ٹھنڈا۔

دوپہر کا کھانا:

تازہ سبزیاں، سلاد کی بڑی مقدار کے ساتھ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی اور مکھن کے ساتھ خشک پھل اور کھجوریں وغیرہ۔

شام کا کھانا:

بھاپ یا تنور پر دم پخت کی ہوئی دو یا تین سبزیوں کے ساتھ انڈا یا پنیر یا پھل۔ ان غذاؤں کے علاوہ بھنے ہوئے سیب اور تھوڑی سی مقدار میں دوسرے تازہ قسم کے پھل بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

متذکرہ بالا غذاؤں میں اور کوئی غذا شامل نہیں کرنی چاہیے البتہ دوپہر اور شام کے کھانوں کا ایک دوسرے کے ساتھ ردوبدل کیا جاسکتا ہے یعنی اگر مریض پسند کرے تو دوپہر کے کھانے کو شام کے وقت اور شام کے کھانے کے لیے بتائی ہوئی غذاؤں کو دوپہر کے کھانے کی جگہ استعمال کرسکتا ہے۔

اکثر حالتوں میں آشوب چشم کے مریض یہ محسوس کریں گے کہ ان کے جسم میں فاسد عناصر کی مزید مقدار موجود ہے اس لیے انہیں آئندہ کئی مہینوں تک ہر ماہ قریباً دو دو تین تین دن کے لیے صرف پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل غذا کھانی ضروری ہوگی جو لوگ فاقہ کے بعد پرہیزی غذا شروع کریں گے جیسی کہ موتیا بند کے علاج میں تجویز کی گئی ہے اس کا ایک کورس مکمل ہونے کے بعد ایک ایک ماہ کے وقفوں کے بعد پرہیزی غذاؤں کے کورس کو دو یا تین بار دہرانے کی ضرورت ہوگی۔ یہ صورت حال اس وقت تک جاری رکھنی پڑے گی جب تک کہ جسمانی نظام کی مکمل صفائی عمل میں نہیں آجاتی۔

علاج کے ابتدائی چند دنوں کے دوران انتڑیوں کو صاف کرنے کے لیے گرم پانی سے اینیما سے انتڑیوں کو روزانہ رات کے وقت خالی کرنا انتہائی ضروری ہے۔ (آنکھوں کی خرابیوں کو دور کرنے کے لیے مقعد کو صاف رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اکثر لوگ آنکھوں کی بیماریوں پر قابو پانے کے لیے پیٹ اور انتڑیوں کی صفائی کی اہمیت سے پوری طرح آگاہ نہیں۔ عام آدمی پیٹ اور انتڑیوں کی صفائی کو جتنا اہم سمجھتا ہے دراصل اس کے مقابلہ میں قولون کی صفائی کے عمل کو باقاعدگی سے برقرار رکھنا زیادہ ضروری ہے۔)

اس کے علاوہ جسم کو زہریلے اجزاء سے پاک رکھنے والی غذاؤں کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔ اس طرح اس پروگرام کے مقاصد یعنی جسم کو فاسد مواد سے پاک کرنے اور صحت کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ ان کے ساتھ اگر تولیے کے ذریعے جسم کو رگڑ کر مالش کی جائے اور اس کے بعد جسم کو ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے اسفنج کی مدد سے اوپر سے نیچے کی جانب آہستہ آہستہ اسفنج پھیر کر صاف کر دیا جائے اور روزانہ ورزش کے ساتھ گہرے سانس لینے کی ورزشیں کی جائیں تو ان سے اپنا علاج خود کرنے والوں کو بڑی مدد ملے گی۔ ہفتہ میں ایک یا دو بار اپسم سالٹ کو گرم پانی میں ملانے سے جسم کو غسل دینا بھی بہت مفید ثابت ہوگا۔ شام کے وقت جلدی سونا اور صبح کے وقت جلدی بیدار ہونا اور کھلی ہوا میں زیادہ سے زیادہ وقت گزارنے کی اہمیت اور فوائد سے انکار نہیں ہوسکتا۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ ورزش کرنے سے بھی جسم کو فاسد اجزاء سے پاک کرنے، صحت کو بحال کرنے، آنکھوں کی بیماریوں پر قابو پانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ تاہم ورزش کے معاملہ میں اعتدال کا دامن ہرگز نہیں چھوڑنا چاہیے۔ ورزش اور کھلی ہوا میں زیادہ وقت گزارنے کے متعلق جو کچھ بتایا گیا ہے اس کے متعلق صرف اتنا ہی کہنا کافی ہے کہ اگر کوئی مریض اپنی زندگی کی عام عادات کا معمول اس طرح بناتا ہے کہ وہ داخلی اور بیرونی طور پر جسم کی صفائی اور دوسری باتوں کے معاملہ میں اعتدال کو برقرار رکھ سکے تو اسے جو کچھ بتایا گیا ہے اس کے نتائج نہایت حوصلہ افزا نکلیں گے۔

جہاں تک آنکھوں کے مقامی علاج کا تعلق ہے آنکھوں کے عام مرہم وغیرہ کے بجائے آنکھوں کو پوری طرح بند رکھ کر ان پر گرم پانی جس میں اپسم سالٹ ملایا گیا ہو اس کے چھینٹے مارنا آنکھوں کے لیے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ نیم گرم پانی کے ایک پیالہ میں ایک چمچہ اپسم سالٹ ملا کر اس پانی سے بند آنکھوں پر چھینٹے ماریں۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اپسم سالٹ میں ملے ہوئے پانی کے چھینٹے مارتے وقت آنکھوں کو خوب اچھی طرح بند رکھیں تاکہ یہ پانی آنکھوں کے اندر داخل نہ ہوسکے۔ اپسم سالٹ میں ملا ہوا پانی آنکھ کے صرف بیرونی حصوں کی صفائی ہی کے لیے موزوں ہوتا ہے۔ بند آنکھوں سے منہ کو سورج کی طرف رکھ کر بیٹھنے سے بھی آشوب چشم کے علاج میں بڑی

مدد ملتی ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ آشوب چشم کے علاج کے دوران قدرتی طریقے استعمال کرتے وقت آپ کو مرہم وغیرہ استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

آنکھوں کی دیکھ بھال انتہائی احتیاط کے ساتھ کرنی چاہیے۔اور بہت زیادہ مطالعہ یا مصنوعی روشنی میں مطالعہ وغیرہ سے اجتناب کرنا چاہیے اور آنکھوں کو زیادہ سے زیادہ آرام دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔آنکھوں کے پٹھوں کو نرم و گداز رکھنے اور ان کی تقویت کیلیے جو ورزشیں اس کتاب میں بتائی گئی ہیں ان پر پوری طرح باقاعدگی سے عمل کرنا چاہیے۔آنکھوں کو آرام دینے کے لیے بند آنکھوں پر ہتھیلیوں کو رکھنے کی جس مشق کا تذکرہ باب نمبر 6 میں کیا گیا ہے، یہ مشق خاص طور پر آشوب چشم کے علاج میں بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔مریض کو جتنی بار دن بھر میں ممکن ہو دس سے لے کر پندرہ منٹ تک آنکھوں پر ہتھیلیاں رکھ کر ان کو آرام دینے کی مشق کرتے رہنا چاہیے۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا جاچکا ہے زیر استعمال غذا کو آشوب چشم کے علاج میں زبردست اہمیت حاصل ہے۔اس لیے پرہیزی غذا پر عمل درآمد میں یہاں جو ہدایات دی گئی ہیں ان پر جتنی زیادہ سختی سے عمل کیا جائے گا اتنی ہی سرعت کے ساتھ فائدہ ہوگا اور مستقبل میں آپ کی صحت بھی اسی قدر زیادہ اچھی رہے گی۔

جن غذاؤں سے جسم میں نزلاوی حالت پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے ان کو اپنی غذاؤں میں سے مکمل طور پر خارج کر دیجیے۔چنانچہ سفید آٹے کی روٹی، شکر، گوشت، ڈھلے ہوئے چاول اور بغیر چھلکے کے چاول اور دالیں، تیز قسم کی چائے وغیرہ کو آئندہ کیلیے اپنے معمولات میں سے مکمل طور پر خارج کر دیجیے اور ان کی جگہ پھل، سبزیوں اور سلاد کو اپنی روزمرہ کی غذاؤں میں وافر مقدار میں شامل رکھیں۔ ورنہ آشوب چشم پیدا کرنے والے نزلاوی نوعیت کے فاسد عناصر کے اثرات سے جسم کبھی محفوظ نہیں رہ سکے گا اور اس قسم کے زہریلے عناصر کی جسم میں موجودگی کے باعث بیماری پر ایک بار قابو پا لینے کے باوجود دوبارہ اس کے واپس آنے کا خطرہ ہمیشہ قائم رہے گا۔

موتیا بند کے علاج سے متعلق بارہویں باب کے بعد جو خصوصی نوٹ دیے گئے ہیں ان کو ذہن میں رکھیے۔

تیرھواں باب

سبز موتیا

سبز موتیا کی حالت میں آنکھ کے ڈھیلے کے آس پاس معمول سے زیادہ پانی جمع ہونے کی وجہ سے آنکھ میں کھچاؤ پیدا ہوجاتا ہے۔ اس صورت حال کی وجہ سے آنکھ کا ڈھیلا نرم اور لچکدار رہنے کی بجائے سخت ہوجاتا ہے۔ چنانچہ آنکھ کے ڈھیلے کو ہاتھ سے چھو دیکھنے کی کوشش کی جائے تو بھی یہ عام حالت کے برعکس نرم اور لچک دار ہونے کی بجائے انگلیوں سے چھونے سے بے لچک اور سخت محسوس ہوتا ہے۔ سبز موتیا کی آمد کی پہلی علامتوں میں سے ایک علامت یہ ہے کہ جب رات کے وقت سبز موتیے کا مریض دور دراز کی اشیاء کو دیکھتا ہے تو اسے ان چیزوں کے گرد رنگ دار دائرے سے نظر آتے ہیں۔ آنکھ کی حالت باہر کی طرف اُبھری ہوئی محسوس ہوتی ہے اور پیشانی، کنپٹیوں، رخساروں اور آنکھوں کے آس پاس کے اعضاء اور ان کے حصوں میں مسلسل درد محسوس ہوتا ہے۔ جوں جوں مرض کی شدت بڑھتی جاتی ہے توں توں آنکھوں کی بینائی خراب سے خراب تر ہوتی چلی جاتی ہے اور اگر اس بیماری کی روک تھام کے لیے ضروری ذرائع جلد اختیار نہ کیے جائیں تو آنکھوں کی بصارت کے مکمل طور پر ضائع ہوجانے کا اندیشہ لاحق رہتا ہے۔

جدید ایلو پیتھک سائنس آنکھوں کے شدید دباؤ یا مناسب قسم کی روشنی میں طویل وقفوں تک مسلسل کام کرتے رہنے کو سبز موتیے کی پیدائش کا ذمہ دار قرار دیتی ہے۔ اگرچہ بعض اوقات اس امر کا بھی اعتراف کیا جاتا ہے کہ کمزور جسمانی حالت بھی اس مرض کی پیدائش کا سبب ہوسکتی ہے لیکن درحقیقت اس مرض کی اصل جڑیں بہت گہری

ہوتی ہیں۔ موتیا بند کی طرح سبز موتیا کی بیماری کے بنیادی اسباب بھی جسم میں جمع شدہ فاسد مادوں کی کثرت، غلط قسم کی غذاؤں کا استعمال غیر صحت مند عادات اور عرصہ دراز تک بیماریوں کو قدرتی طریقہ سے دور کرنے کی بجائے آپریشن یا دواؤں کے ذریعہ بیماری کی علامات کو طویل عرصہ تک دباتے رہنے کی وجہ سے ان میں زہریلے مادے اور فاسد عناصر بڑی مقدار میں جسم میں جمع ہو جاتے ہیں جو بالآخر سبز موتیا پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔ آنکھوں سے ان کی استعداد سے زیادہ کام لینے یا مصنوعی اور ناقص روشنی میں دیر تک مطالعہ کرنے یا لکھنے پڑھنے کا کام کرنے کی وجہ سے بھی سبز موتیا پیدا ہوتا ہے۔

ایلوپیتھی میں سبز موتیا کا علاج آپریشن ہے آنکھ کے ڈھیلے کے آس پاس ضرورت سے کہیں بھی زیادہ مقدار میں رطوبت کی موجودگی کی وجہ سے آنکھ کے ڈھیلے پر داخلی طور پر جو دباؤ پڑ رہا ہوتا ہے اس کو ختم کرنے کے لیے آپریشن کیا جاتا ہے تاکہ آنکھوں میں معمول سے زیادہ مقدار میں جو پانی جمع ہو چکا ہے اس کو خارج کر دیا جائے لیکن اس طریق کار سے رطوبت کی پیدائش کی مقدار میں اضافہ کرنے والے بنیادی اسباب تو دور نہیں ہوتے۔ چنانچہ جب آپریشن کر کے سبز موتیا کا پانی آنکھ سے نکال بھی دیا جاتا ہے تو یہ آپریشن اس امر کی ضمانت نہیں ہوتا کہ سبز موتیا کی بیماری دوبارہ عود کر نہیں آئے گی۔ یا ایک آنکھ کا آپریشن کر کے اگر اس میں سے سبز موتیا پیدا کرنے والی فالتو رطوبت نکال دی گئی ہے تو اس کی وجہ سے دوسری آنکھ میں سبز موتیا پیدا نہیں ہوگا۔ جب تک آنکھوں میں زائد رطوبت کی پیدائش کے صحیح اسباب کو سمجھ کر ان کو ختم نہیں کیا جاتا' اس بیماری کا حقیقی اور مکمل علاج نہیں ہوسکتا۔ ایسی حالتوں میں آپریشنوں سے زیادہ سے زیادہ صرف عارضی نوعیت ہی کا آرام مل سکتا ہے۔

سبز موتیا کا حقیقی علاج اس صورت میں ہوسکتا ہے کہ اس کے علاج کی غرض سے صرف مقامی طور پر اثر انداز ہونے والی دوائیں ہی استعمال نہ کی جائیں بلکہ جسم میں بیماری پیدا کرنے والے فاسد اور زہریلے مادوں کو خارج کر کے جسمانی نظام کو داخلی طور پر زہریلے عناصر سے پاک کیا جائے۔ اور یوں جسمانی صحت کو معمول کے مطابق بنایا جائے۔

جیسا کہ اوپر بیان کیا جاچکا ہے' سبز موتیا کی حالت میں آنکھوں میں رطوبت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ آنکھوں میں سے رطوبتوں کے اخراج کا نظام درست نہیں رہتا اور آنکھوں کے خلیات انقباض کی وجہ سے سکڑ جاتے ہیں اور بہت زیادہ مقدار میں فاسد رطوبتوں کی وجہ سے یہ خلیات بھی زہریلے مواد کے خطرناک اثرات سے متاثر ہوجاتے ہیں۔

آنکھ کے علاوہ جب جسم کے کسی بھی حصہ میں معمول سے زیادہ مقدار میں رطوبت پیدا ہوتی ہے تو اسے اس حصہ سے فاسد اور زہریلے موادوں کے اخراج کے نظام میں خرابی کی علامت قرار دیا جاتا ہے۔اس کا مطلب یہ لیا جائے گا کہ جسم کے یہ حصے زہریلے عناصر کو خارج نہیں کر سکے۔اسے جسمانی نظام میں خرابی کی ایک علامت تصور کیا جائے گا۔اس طرح قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین کے نزدیک آنکھ بھی اس قاعدہ سے مستثنیٰ نہیں۔چنانچہ قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین کی نظر میں آنکھ میں معمول سے زیادہ مقدار میں رطوبت کا وجود ایک تو اس بات کی علامت ہے کہ جسم میں بہت زیادہ مقدار میں فاسد نوعیت کے موادات جمع ہونے سے جسمانی نظام زہریلے مواد کی کثرت سے متاثر ہوا ہے اور دوسرا نتیجہ یہ اخذ کیا جائے گا کہ جسم کے اس حصہ میں سے فاسد نوعیت کے غیر ضروری مادوں کے اخراج کا نظام درست نہیں۔

یہ درست ہے کہ آنکھوں کو اگر بہت زیادہ طویل وقفوں تک کام کرنا پڑ رہا ہو اور لکھنے پڑھنے کا کام طویل عرصہ تک ناقص قسم کی روشنی میں کیا جائے تو ان کے اثرات کی وجہ سے بھی مرض کی پیدائش کے امکانات میں اضافہ ہوجاتا ہے لیکن یہ ضمنی نوعیت کے اسباب ہیں اگر بہت زیادہ کام کرتے رہنے کی وجہ سے آنکھوں پر دباؤ پڑتا رہا ہو اور جسمانی صحت اور طاقت کو برقرار رکھنے کی طرف مناسب توجہ دی جاتی رہی ہو یا آدمی شراب نوشی یا اسی نوعیت کی بُری عادتوں میں حد اعتدال سے تجاوز کرتا رہا ہو تو جسمانی صحت اور قوت یقیناً ویسی نہیں ہوگی جیسی کہ ہونی چاہیے۔لیکن جسمانی کمزوری وغیرہ کے اثرات بھی جلد ظاہر نہیں ہوتے بلکہ جب آدمی کی عمر کافی زیادہ ہوچکی ہوتی ہے تب جا کر اس قسم کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

جہاں تک سبز موتیا کے علاج کے لیے قدرتی طریقوں سے کام لینے کا تعلق ہے اس کے لیے بھی وہی طریقے اختیار کیے جاتے ہیں جو جسم میں زہریلے عناصر کی بہت زیادہ کثرت سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے علاج کے لیے اختیار کیے جاتے ہیں۔ چنانچہ سبز موتیا کے علاج کے لیے بھی وہی طریقے موزوں ثابت ہو سکتے ہیں جو بارہویں باب میں موتیا بند کے علاج کے لیے تجویز کیے گئے ہیں۔ اگر سبز موتیا کی پیدائش کے بعد اس سے متاثر ہونے والا مریض شروع ہی میں اس علاج کے لیے ان طریقوں پر عمل شروع کر دے جو موتیا بند کے علاج کے سلسلہ میں بیان کیے جا چکے ہیں تو ان طریقوں سے سبز موتیا بند کے علاج میں بھی مفید نتائج حاصل ہونے کی توقع کی جا سکتی ہے لیکن اگر علاج شروع کرنے میں دیر کر دی جائے تو پھر یہ بات یقین کے ساتھ کبھی نا ممکن ہے کہ قدرتی طریقوں سے دیرینہ نوعیت کے مریضوں کا بھی علاج ہو جائے گا کیونکہ ہو سکتا ہے کہ علاج دیر سے شروع کرتے وقت بیماری اس حد تک آگے بڑھ چکی ہو کہ اس حالت میں قدرتی علاج شاید مؤثر ثابت نہ ہو۔

اس قسم کے کیسوں کو جن کا علاج ممکن نہ رہا ہو لاعلاج ہی قرار دیا جائے گا تاہم دیر سے علاج کرنے سے بھی مریض کی جسمانی صحت اور قوت کا عام معیار تو بہر حال پہلے سے بہتر ہو ہی جاتا ہے۔ اس لیے صرف اس ایک فائدہ کی وجہ سے اس طریق علاج پر عمل درآمد قرین قیاس ہے۔ اس کے علاوہ موتیا بند کے پرانی نوعیت کے کیسوں کی طرح اگر قدرتی طریقوں سے علاج ممکن نہ رہا ہو تب بھی بیماری کو مزید آگے بڑھنے یا زیادہ شدت اختیار کرنے سے روکا جا سکتا ہے اس لیے قدرتی علاج کے طریقوں پر عمل کرنے سے سبز موتیا کو بھی اگر مکمل طور پر مٹانا ممکن نہ ہو تو بھی قدرتی طریق علاج سے بیماری کو زیادہ شدید نوعیت اختیار کرنے سے روکا جا سکتا ہے۔

اگر مریض کمزور ہو اور اس کا اعصابی نظام بھی کمزور ہو چکا ہو تو اس قسم کے مریض کو علاج شروع کرنے سے قبل چند دن تک مکمل آرام کر کے جسم کو قوت اور توانائی بحال کرنے کا موقع دینا چاہیے۔

چودھواں باب

سوزش قزحیہ اور سوزش قرنیہ

آنکھ کے شفاف پردہ کے ورم

قزحیہ کی سوزش:

آنکھ کے سامنے والے حصہ میں بعض اوقات سوزش پیدا ہوجاتی ہے، اسے سوزش قزحیہ کہا جاتا ہے۔ سوزش قزحیہ میں آنکھ میں انتہائی شدید قسم کا درد محسوس ہوتا ہے۔ اس لیے اگر اس کے مریض کو علاج کرانے کی غرض سے کسی ایسے شخص کی نگرانی میں دے دیا جائے جو پرانے طریقوں یعنی ایلوپیتھی وغیرہ کے مطابق علاج کرتا ہو اور اگر اس مرض کو کئی مہینوں تک افاقہ نہ ہو تو بیماری مریض کو چھوڑنے سے پہلے اسے مستقل نوعیت کا نقصان پہنچا جائے گی۔ اس کی وجہ صرف یہ ہوتی ہے کہ اس طریقہ علاج کے معالج سوزش قزحیہ کے اصل سبب کو سمجھ نہیں پاتے اور سوزش پیدا کرنے والے اثرات کو زائل کرنے کی بجائے صرف اس کو دبانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس لیے آنکھ کو شفا حاصل ہونے کی بجائے اُلٹا نقصان پہنچ جاتا ہے۔

اس سوزش کا اصل سبب بھی جسم میں بہت زیادہ زہریلے عناصر کا پیدا ہونا ہے، جس سے داخلی طور پر پورا نظام متاثر ہوجاتا ہے۔ چنانچہ اگر اس سوزش کا علاج کرتے وقت جسمانی نظام کو مسموم کرنے والے اثرات زائل نہ کیے جائیں اور سارے جسمانی نظام کو

مسموم اثرات سے بچانے کا انتظام نہ کیا جائے تو اس بیماری کے کامیاب علاج کی توقع بہت کم کی جاسکتی ہے۔ چنانچہ جہاں تک آنکھ کی بصارت کو مکمل طور پر معمول کے مطابق بحال کرنے اور آنکھوں کی صحت کو برقرار رکھنے کا تعلق ہے اس کے علاج کی کوشش میں پورے جسمانی نظام کو متاثر کرنے والی خرابی کو دور کیے بغیر آنکھ کی صحت یا بصارت کو مکمل طور پر بحال کرنے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

سوزش قزحیہ کا مریض عام طور پر ایسا شخص ہوگا جو ماضی میں کسی نہ کسی مرض میں برسوں تک مبتلا رہ چکا ہو اور بسا اوقات دیرینہ قبض بھی سوزش قزحیہ پیدا کرنے والے اسباب میں شامل ہوتا ہے۔ اس قسم کی بیماری میں جسمانی نظام کو داخلی طور پر متاثر کرنے والے زہریلے عناصر کو مفقود کیے بغیر آنکھوں کے علاج کی کوشش کو تاہ اندیشی ہی تصور کی جائے گی۔ کیونکہ جہاں تک حقیقی فوائد کا تعلق ہے جسمانی نظام کی مسموم حالت کو ختم کیے بغیر سوزش قزحیہ کا موثر علاج قطعی طور پر غیر ممکن ہے۔

سوزش قزحیہ کے موثر علاج کی غرض سے فاقوں کے بعد پرہیزی غذا کا استعمال بہت ضروری ہے کیونکہ جسمانی نظام کو اندر سے مسموم کرنے والے زہریلے موادوں کو مکمل طور پر معدوم کرنے کے بعد ہی جسم کی وہ سمیت دور کی جاسکتی ہے جو اس سوزش کی ذمہ دار ہے۔ چنانچہ اس سمیت کے خاتمہ کے بعد ہی آنکھ اور جسم کی صحت مکمل طور پر معمول کے مطابق بحال کی جاسکتی ہے۔ اس لیے وہ مریض جو علاج کے قدرتی طریقوں کے مطابق اپنے آپ کو بیماری سے نجات دلانا چاہتے ہیں انہیں اس مقصد کے لیے مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔

بیماری کی شدت کو پیش نظر رکھتے ہوئے جسم کو فاسد اثرات سے پاک کرنے کے علاج کی ابتدا فاقہ سے ہونی چاہیے۔ یہ فاقہ تین دن یا پانچ دن یا سات دن کا بھی ہوسکتا ہے۔ فاقہ کی میعاد کا انحصار مرض کی شدت پر ہے۔ فاقہ کے دنوں میں مریض کو صرف مالٹے یا سنگترے کا رس اور پانی کے سوا اور کوئی چیز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ فاقہ ختم ہونے کے بعد مندرجہ ذیل طریقہ کے مطابق پرہیزی غذا شروع کی جاسکتی ہے۔

ناشتہ:

سنگترے یا انگور۔

دوپہر کا کھانا:

تازہ سلاد، جو سلاد کے لیے استعمال ہونے والی موسمی سبزیوں پر مشتمل ہو۔ اچھے طریقہ سے تیار کی جائے تاکہ یہ دیکھنے میں بھی خوبصورت اور ذائقہ کے اعتبار سے بھی مزیدار ہو۔ اس مقصد کے لیے اس میں زیتون کا تیل اور لیموں کا رس استعمال کیا جا سکتا ہے۔ دوپہر کے کھانے کے ساتھ خشک پھل، بادام، اخروٹ، انجیر اور کھجور وغیرہ استعمال میں لائے جا سکتے ہیں۔

شام کا کھانا:

تازہ سلاد یا ایک دو سبزیاں اپنے ہی رس میں بھاپ پر پکائی جائیں۔ مثلاً پالک، مولی، بند گوبھی، گاجر، شلجم لیکن اس غذا میں آلو شامل نہیں ہونے چاہئیں۔ اس کے علاوہ کچھ بادام، اخروٹ، چاروں مغز یا مونگ پھلی یا کچھ تازہ پھل مثلاً ناشپاتی انگور وغیرہ۔ روٹی یا کوئی دوسری غذا اس میں شامل نہیں کرنی چاہیے۔

اوپر دی ہوئی غذا دس پندرہ دن تک استعمال کریں اور اس وقت تک مقوی غذا حسب ذیل طریقہ کے مطابق استعمال کریں۔

ناشتہ:

کوئی تازہ پھل (سوائے کیلے کے)

دوپہر کا کھانا:

سبزیوں کی ملی جلی سلاد کی بھرپور پلیٹ ایک روٹی بغیر چھنے آٹے کی اور مکھن، چند ایک کھجوریں یا انجیر یا پھل۔

شام کا کھانا:

دو یا تین سبزیاں بھاپ پر پکی ہوئی ایک انڈے یا پنیر کے ساتھ۔ گوشت ہفتہ میں صرف ایک بار۔ دوسری قسم کا گوشت استعمال نہ کرائیں۔ اس کے علاوہ تنور میں پکے ہوئے سیب اور بھاپ پر دم پخت کیے ہوئے سیب یا کچھ تازہ پھل۔

اگر فاقہ اور پرہیزی غذا کے بعد بیماری کی شدت کے آثار کم نہ ہو رہے ہوں تو مزید ایک ہفتہ تک پیٹ بھر کر غذا استعمال کرنے کے بعد دوبارہ فاقہ کرنے کے بعد اوپر دیئے ہوئے طریقہ کے مطابق پرہیزی غذا دوبارہ شروع کر دیں۔

فاقہ کی مدت کے دوران پیٹ اور انتڑیوں کی صفائی کے لیے اینیما اس علاج کی کامیابی کے لیے ضروری ہے۔ کیونکہ پرانا قبض اس بیماری کو پیدا کرنے والی وجوہ میں سے ایک ہے۔ پہلے ایک یا دو روز تک انتڑیوں کو صاف کرنے کے لیے دن میں دو بار اینیما کرائیں اور اس کے بعد جب تک اس بیماری کی دوسری شدید نوعیت کی علامتیں غائب نہیں ہوتیں اس وقت تک دن میں ایک بار ضرور انتڑیوں کو صاف کرانے کے لیے ڈوش کرتے ہیں۔

بیماری کی شدید نوعیت کی علامتیں ختم ہونے کے بعد اینیما حسب ضرورت کر سکتے ہیں۔ شدید نوعیت کی علامات کے خاتمہ کے بعد مریض پر روزانہ اینیما کرانے کی پابندی اگر جسم کا داخلی نظام کافی حد تک صاف ہو چکا ہو تو اس کے بعد نسبتاً زیادہ مقوی غذا حسب ذیل لازمی نہیں رہ جاتی۔

علاج کے پہلے وقفہ کے دوران نیم گرم پانی میں ایپسم سالٹ ملا کر ہفتہ میں تین بار غسل کرنے کے نتائج انتہائی امید افزا ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی بند آنکھوں پر ایپسم سالٹ کے محلول کے چھینٹے دن میں کئی بار دیئے جا سکتے ہیں۔ ایپسم سالٹ کا محلول تیار کرنے کے لیے پانی کے ایک بڑے پیالہ میں ایپسم سالٹ ایک چمچہ بھر کر ڈال دیں، آنکھوں پر ایپسم سالٹ کے محلول کے چھینٹے مارتے وقت آنکھوں کو لازماً بند رکھیں۔

آنکھوں کو آرام دینے کے لیے چھٹے باب میں بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق آنکھوں کو بند کر کے ان پر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو پیالیوں کی طرح بنا کر آنکھوں کو ڈھانپ کر رکھیں۔اس طریقہ سے دن کے وقت بھی آنکھوں کو آرام کا موقع ملتا ہے۔ سوزش قزحیہ کے مریضوں کے لیے مشق خاصی مفید رہتی ہے۔اگر مریض کو اس مشق سے افاقہ محسوس ہو تو اس کو دن میں کئی بار دہرائیں۔

ایک بار جب آپ اس سوزش پر قابو پانے کی کوشش میں کامیاب ہو جائیں تو اس کے بعد آئندہ کے لیے غذا کی طرف خاص توجہ دیتے رہیں۔اور ایسی غذا سے پرہیز کریں۔اس کے علاوہ آنکھوں سے لکھنے پڑھنے کا کام لیتے وقت اور مصنوعی روشنی میں کام کرنے سے حتی الامکان گریز کرنا چاہیے اور غذا کے استعمال اور آنکھوں سے کام لینے کے معاملہ میں احتیاط برتنے کا سلسلہ کافی عرصہ تک برقرار رہنا چاہیے۔

آنکھ کے شفاف طبقہ کی سوزش

آنکھ کے شفاف پردہ کی سوزش کے اسباب وہی ہیں جو آنکھ کے انگوری پردہ یعنی قزحیہ میں سوزش کا سبب بنتے ہیں۔سوزش قرنیہ کا مرض بھی جسم کی عام داخلی حالت میں انتہائی شدید نوعیت کی مسموم حالت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔اگرچہ آنکھوں کا دباؤ آنکھوں کی ضرب وغیرہ بصارت کمزور کرنے والے وہ عوامل ہیں جو آنکھوں کو کمزور کر کے اس بیماری کی راہ ہموار بنانے اور اس کی بالادستی کے امکانات کو زیادہ یقینی بنا دیتے ہیں۔ سوزش قرنیہ بھی سوزش قزحیہ کی طرح جسم کی انتہائی مسموم حالت ہے۔

جہاں تک علاج کا تعلق ہے' سوزش قرنیہ کے مریض کے لیے وہی علاج تجویز کیا جاتا ہے جو اس باب میں سوزش قزحیہ کے لیے تجویز کیا گیا ہے۔اس قسم کے علاج سے نہ صرف آنکھ کی اس تکلیف کا علاج ہو جاتا ہے بلکہ اس سے مریض کی عام جسمانی صحت اور قوت بھی بحال ہو جاتی ہے۔

التہاب قرنیہ

قرنیہ کی حالت ایک ایسی کھڑکی کی سی ہے جو آنکھ کے سامنے واقع ہے اور جو آنکھ کی پتلی اور قزحیہ کی حفاظت کرتی ہے۔ قرنیہ پر ورم ظاہر ہو جانا کوئی عجیب بات نہیں ہے بلکہ اس پر ورم اکثر ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔ جن کی وجہ سے مریض کو سخت تکلیف دہ اذیت کا سامنا ہوتا ہے۔

آنکھ کی دوسری بیماریوں کی طرح قرنیہ کا ورم بھی جسمانی نظام کی خرابیوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور بیماری کی بنیادی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کی جائے تو یہ بات واضح ہو جائے گی کہ یہ بیماری بھی غلط قسم کی غذا اور غلط عادات کے ضمنی اثرات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اس بیماری کے اسباب ویسے ہی ہیں جن سے موتیا بند اور سبز موتیا پیدا ہوتا ہے یا سوزش قزحیہ اور سوزش قرنیہ پیدا ہوتے ہیں۔

ان امراض کے علاج کے لیے جو طریقے بتائے گئے ہیں ان پر عمل کرنے سے قرنیہ کے ورم دور کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ آنکھ کے شفاف پردہ کے ورم کو دور کرنے کے لیے انہی طریقوں پر عمل کرنا چاہیے جن سے آنکھوں کی سوزش کو دور کرنے میں مدد لی جاتی ہے۔ اگر مرض کی شدت معمولی ہے تو آشوب چشم کے علاج کے وہ طریقے جو تیرھویں باب میں بتائے گئے ہیں ان کے لیے بہترین ثابت ہو سکتے ہیں۔

اگر آشوب چشم کا مرض ابتدائی نوعیت کا ہو تو اس کے علاج کے لیے تیرھویں باب میں بتائے ہوئے طریقے بہت مفید نتائج کے حامل ہوں گے۔ تاہم اگر بیماری پرانی ہو تو قدرتی طریقہ علاج اس کے لیے بہترین ثابت ہوگا کیونکہ اگر کیس پرانا بھی ہو چکا ہو تو بھی قدرتی طریقوں پر عمل کرنے سے جسم میں مرض کی شدت زیادہ نہیں بڑھے گی بلکہ اس میں کمی ہی واقع ہوگی۔

آنکھوں کی بیماریوں کو بڑھنے سے روکنے کے لیے پرہیزی غذا کے ضابطہ پر لازماً عمل کرنا چاہیے۔ اچھی اور جسم کو زہریلے مواد سے پاک رکھنے والی غذاؤں اور باقاعدہ ورزش سے جسم کی صحت کا معیار بلند ہوجائے گا اور زہریلے مادوں کے خارج ہونے سے آنکھوں کی بیماریوں پر بھی قابو پانے میں موثر مدد ملے گی۔ آنکھوں کے امراض کے علاج کی کوشش میں صرف مرہم یا ایسی ہی نوعیت کی مقامی دواؤں کا استعمال اتنا زیادہ مفید ثابت نہیں ہوسکتا۔ آنکھوں کی بیرونی صفائی کے لیے ان کو بند کر کے ایپسم سالٹ کے محلول کے ساتھ چھینٹے مارنا زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔

اس کے علاوہ آنکھوں کو بند کر کے منہ کو سورج کی طرف کر کے قریباً دس منٹ تک سورج کی شعاعوں کو آنکھوں پر پڑنے دیں تو ان سے بھی بینائی کو قوت و فائدہ پہنچتا ہے۔ ہتھیلیوں کی مدد سے بند آنکھوں کو ڈھانپ کر رکھنے سے آنکھوں کو رات کی نیند کے علاوہ دن کے وقت بھی آرام کا موقع ملتا ہے۔ جو آنکھوں کی صحت اور ان کے پٹھوں کے کھچاؤ کو دور کرنے میں مفید کردار ادا کرتا ہے۔ اس طریقہ سے بیک وقت دس یا پندرہ یا بیس منٹ کے لیے آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ کر رکھنا چاہیے اور اس طریقہ کے مطابق آنکھوں کو آرام وسکون پہنچانا چاہیے۔ یہ مشق دن میں کئی بار کرنی چاہیے۔

ٹراکوما

یہ بیماری اس کتاب میں شامل نہیں کی گئی کیونکہ یہ مرض بہت زیادہ عام نہیں ہے۔ تاہم آشوب چشم کے بارے میں جو کچھ کہا جاچکا ہے' اس کا اطلاق اس مرض پر بھی ہوتا ہے بلکہ آشوب چشم کے علاج کی ہدایات اس کے لیے دو چند زیادہ مفید ثابت ہوئی ہیں کیونکہ کراہت نور کی حالت آشوب چشم کی ایسی حالت کے مترادف ہے، جس میں اول الذکر میں پیپ بہنے لگتی ہے۔ اس بیماری کے اسباب میں ناقص غذا اور ناصاف ماحول شامل ہیں۔

اس بیماری کے علاج کے لیے پہلے طویل فاقہ اور اس کے بعد مختصر فاقے یا صرف پھلوں کو بطور خوراک استعمال کر کے مختصر وقفوں کے لیے صرف ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جو صرف پھلوں پر مشتمل ہو۔ اس قسم کے فاقوں سے علاج کی ابتدا بہترین نتائج سامنے لاتی ہے یا مناسب محسوس کیا جائے تو آشوب چشم کے علاج کی طرح پہلے لمبے طویل فاقوں کے بعد مختصر مدت کے فاقے کیے جائیں یا ان کی جگہ پھلوں اور سلاد کی خوراک کے ساتھ صحت کو بہتر بنانے کے دوسرے اقدامات کیے جائیں، جن کا تذکرہ آشوب چشم کے علاج کے سلسلہ میں کیا گیا ہے۔

* * * * * *